

# ひとりで悩まないで！誰かに話してみませんか？



## こころの電話帳



令和4年6月末現在  
(令和5年9月一部改訂)

病気や家庭のこと、職場環境、多重債務などのさまざまな悩みから、  
心理的に追い込まれてしまうことは誰にでも起こる可能性があります。



悩みを抱えるあなたを支える  
電話相談窓口があります。  
**一人で悩まず、まずは話を  
してみませんか？**

家族や友人のこころの悩みに気づいたとき、  
周囲の人から相談があったときには、  
**相談機関を紹介し、専門家への  
相談を勧めてみませんか？**



- 1 死にたいくらいつらい気持ちになったときの相談 …… ①ページ
- 2 こころの健康に関する相談 …… ①ページ
- 3 家庭や学校などに関する相談 …… ①～②ページ
- 4 経済・生活に関する相談 …… ②～③ページ
- 5 労働に関する相談 …… ③～④ページ
- 6 障がいや難病等に関する相談 …… ④ページ
- 7 生活等における様々な悩みの相談 …… ④～⑤ページ
- 8 自死遺族の方へ …… ⑤ページ

(相談日や時間等については、変更する場合がありますので、詳細は各機関にお問合わせください。)

### 1 死にたいくらいつらい気持ちになったときの相談

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日・時間
死にたいくらい つらい気持ち	自殺防止電話 NPO法人 国際ピフレンダース 宮崎自殺防止センター	0985-77-9090	月・水・金・日 20:00～23:00
	宮崎いのちの電話	(ナビダイヤル) 0570-783-556 (通常ダイヤル) 0985-89-4343	年中無休 月・水・金は 21:00～翌朝 4:00 日・火・木・土は 18:00～翌朝 4:00

### 2 こころの健康に関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日・時間
さまざまな悩みを 幅広く	こころの電話	0985-32-5566	月～金* 9:00～19:00
心と身体の不調 ・こころの健康 など	中央保健所 健康づくり課	0985-28-2111	月～金* 8:30～17:15
	日南保健所 健康づくり課	0987-23-3141	
	都城保健所 健康づくり課	0986-23-4504	
	小林保健所 健康づくり課	0984-23-3118	
	高鍋保健所 健康づくり課	0983-22-1330	
	日向保健所 健康づくり課	0982-52-5101	
	延岡保健所 健康づくり課	0982-33-5373	
	高千穂保健所 健康づくり課	0982-72-2168	
	宮崎市保健所 健康支援課	0985-29-5286	
	宮崎県精神保健福祉センター	0985-27-5663	
※お住まいの市町村でも相談できます。詳しくは、5ページをご覧ください。			

\* 祝日、年末年始を除く

### 3 家庭や学校などに関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日・時間
子育て、 子どもの発達、 非行、 虐待など	宮崎県中央福祉子どもセンター (中央児童相談所)	0985-26-1551	月～金* 8:30～17:15
	宮崎県南部福祉子どもセンター (都城児童相談所)	0986-22-4294	月～金* 8:30～17:15
	宮崎県北部福祉子どもセンター (延岡児童相談所)	0982-35-1700	月～金* 8:30～17:15
	子ども家庭支援センターつばみ	0985-78-3737	年中無休 8:00～21:00
	児童家庭支援センターゆうりん	0986-45-2140	年中無休 8:00～18:00
	NPO法人 子ども虐待防止みやざきの会 虐待防止子育て電話相談	0985-85-4641	土 14:00～16:00





相談内容	相談窓口	電話番号	相談日・時間
非行、家出、いじめなど	宮崎県警察本部 ヤングテレホン ※県内の各警察署にもヤングテレホンが設置されています（年中無休、24時間）	0985-23-7867	月～金* 8:30～17:15
こどもの人権を守るために・こどもからのSOS	宮崎県教育委員会 24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310	年中無休 24時間
	宮崎地方法務局 子どもの人権110番	0120-007-110	月～金* 8:30～17:15
	NPO法人 チャイルドラインみやざき チャイルドライン (18歳までのこども専用電話)	0120-99-7777	月～日 (年末年始を除く) 16:00～21:00
	宮崎県弁護士会 子どもの権利ホットライン	0985-23-6112	第1・3月* 16:00～17:30
ひきこもりに関すること	宮崎県ひきこもり地域支援センター	0985-27-8133 0985-44-2411	月～金* 8:30～17:15
子ども・若者のさまざまな悩み	宮崎県子ども・若者総合相談センター 「わかば」	0985-41-7830	月・火・水・金・土* 10:00～17:00
DV、セクハラなど	宮崎地方法務局 女性の人権ホットライン	0570-070-810	月～金* 8:30～17:15
	宮崎県女性相談所 配偶者暴力相談支援センター	0985-22-3858	月～日* 9:00～20:30 (土・日は15:00まで)
	NPO法人 ハートスペースM 女性のホットライン えむコール	0985-89-5243	日・月 10:00～17:00
女性の心身の問題	宮崎県健康増進課 女性専門相談センター「スマイル」 (思いがけない妊娠、育児、月経、更年期障害等)	0985-28-2668 (中央保健所)	月～金* 9:30～15:30
	宮崎県健康増進課 不妊専門相談センター「ウイング」	0985-22-1018 (中央保健所)	月～金* 9:30～15:30
ひとり親世帯の相談	一般財団法人 宮崎県ひとり親福祉連合会 母子家庭等就業・自立支援センター	0985-22-4696	月～金* 9:00～16:30

\* 祝日、年末年始を除く

## 4 経済・生活に関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日・時間
多重債務、ヤミ金融、金銭トラブル等について	宮崎県商工政策課 経営金融支援室 宮崎県消費者金融相談所	0985-26-7100	月～金* 10:00～17:00
	宮崎県警察本部 金融110番	0985-22-5050	月～金* 9:00～15:45
多重債務について	九州財務局宮崎財務事務所 多重債務相談窓口	0985-42-7524	月～金* 9:00～17:00 (12:00～13:00を除く)
悪質商法について	宮崎県警察本部 悪質商法110番	0985-22-8080	月～金* 9:00～15:45
商品やサービスの契約トラブルについて	宮崎県消費生活センター	0985-25-0999	月～土* 9:00～17:00 (受付は16:30まで)
	宮崎県消費生活センター 都城支所	0986-24-0999	月～金* 9:00～17:00 (受付は16:30まで)
	宮崎県消費生活センター 延岡支所	0982-31-0999	月～金* 9:00～17:00 (受付は16:30まで)
借金、多重債務、離婚、相続等の法律相談	日本司法支援センター宮崎地方事務所 法テラス宮崎	050-3383-5530 (予約番号)	月～金* 9:00～17:00
	法テラス 法テラスサポートダイヤル	0570-078374 (IP電話からは、03-6745-5600)	月～土* 9:00～21:00 (土曜は17:00まで)
	宮崎県弁護士会 法律相談センター	0985-22-2466 (予約番号)	月～金* 9:00～17:00
	宮崎県司法書士会 司法書士ホットライン	0120-96-9657	月～金* 9:00～12:00 13:00～16:00
	中小企業の融資制度	宮崎県商工政策課 経営金融支援室	0985-26-7097

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日・時間
生活と就労に関する相談（生活困窮者自立相談支援機関）	宮崎市自立相談支援センター「これから」	0985-42-9239	月～金* 9:00～17:00
	都城市生活自立相談センター	0986-46-5325	月～金* 9:00～16:00
	のべおか自立相談支援センター	0982-20-6111	月～金* 9:00～16:30
	日南市生活自立サポートセンター	0987-31-1152	月～金* 9:00～16:00
	小林市生活自立相談支援センター	0984-23-0338	月～金* 9:00～16:00
	日向市生活相談・支援センター心から(ここから)	0120-294-990	月～金* 8:30～17:15
	串間市生活相談支援センター	0987-72-6943	月～金* 8:30～17:15
	西都市生活困窮者自立相談支援窓口	0983-35-3070	月～金* 9:00～16:00
	えびの市生活・仕事支援室	0984-35-3741	月～金* 9:00～16:00
	宮崎県中央福祉子どもセンター (対象：国富町・綾町)	0985-26-1551	月～金* 9:00～16:00
	宮崎県南部福祉子どもセンター (対象：三股町・高原町)	0986-23-4520	月～金* 9:10～16:00
	宮崎県児湯福祉事務所 (対象：高鍋町・新富町・西米良村・木城町・川南町・都農町)	0983-22-1404	月～金* 9:10～16:00
	宮崎県北部福祉子どもセンター (対象：門川町・諸塚村・椎葉村・美郷町)	0982-32-6122	月～金* 9:10～16:00
	宮崎県西臼杵支庁福祉課 (対象：高千穂町・日之影町・五ヶ瀬町)	0982-72-2193	月～金* 8:30～17:15

\* 祝日、年末年始を除く

\* 福祉に関すること、生活上の困りごとに関する相談は、お住まいの市町村社会福祉協議会で相談できます。

## 5 労働に関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日・時間	
就労に関する相談	みやざき若者サポートステーション/サポステ・プラス (対象：15～49歳でお仕事をしていない方とその御家族)	0985-25-4345 (宮崎本部) 0986-36-6510 (サテライト都城) 0982-37-1190 (サテライト延岡)	月～金* 9:00～16:00	
	ヤングJOBサポートみやざき (対象：40歳未満の方)	0985-23-7260 (宮崎本部) 0982-35-2116 (サテライト延岡)	月～土* 9:00～18:00 月～金* 9:00～17:00	
	みやざき女性就業支援センター	0985-41-8650	月～金* 9:00～18:00	
	みやざきシニア就業支援センター	070-4704-5580	月～金* 9:00～18:00	
	労働者、使用者双方からの労働問題に関する様々なこと	宮崎県雇用労働政策課 宮崎中小企業労働相談所	0985-44-2618	(受付時間) 月～金* 8:30～12:00 13:00～17:00
		日南中小企業労働相談所	0987-22-2714	月～金* 8:30～12:00 13:00～17:00
都城中小企業労働相談所		0986-23-4518	月～金* 8:30～12:00 13:00～17:00	
延岡中小企業労働相談所		0982-33-2862	月～金* 8:30～12:00 13:00～17:00	
職場におけるハラスメント(パワハラ・セクハラ・マタハラ)	宮崎労働局雇用環境・均等室	0985-38-8821	月～金* 8:30～17:15	
	宮崎労働局 総合労働相談コーナー	0985-38-8821	月～金* 8:30～17:15	
解雇、雇止め、雇用管理改善、労働条件引下げ、配置転換、懲戒処分、職場でのいじめ など	宮崎労働基準監督署 宮崎総合労働相談コーナー	0985-29-6000	月～金* 8:30～17:15	
	延岡労働基準監督署 延岡総合労働相談コーナー	0982-34-3331	月～金* 8:30～17:15	
	都城労働基準監督署 都城総合労働相談コーナー	0986-23-0192	月～金* 8:30～17:15	
	日南労働基準監督署 日南総合労働相談コーナー	0987-23-5277	月～金* 8:30～17:15	





相談内容	相談窓口	電話番号	相談日・時間
働く人のメンタルヘルス・健康確保の支援について	独立行政法人 労働者健康安全機構 宮崎産業保健総合支援センター	0985-62-2511	月～金* 8:30～17:15
	独立行政法人 労働者健康安全機構 宮崎産業保健総合支援センター 地域窓口 宮崎県中部地域産業保健センター	0985-71-1069	月～金* 10:00～16:00 ※相談日・時間は、各センターにより異なる場合があります。
	宮崎県南那珂地域産業保健センター	0987-23-2951	
	宮崎県都城・西諸地域産業保健センター	0986-22-0754	
	宮崎県北地域産業保健センター	0982-26-6901	

\* 祝日、年末年始を除く

## 6 障がいや難病等に関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日・時間
障がいのある方々のさまざまな悩み	宮崎県障害者社会参加推進センター 障がい者110番	0985-26-3040	月～金* 9:00～17:00
障がい者の差別に関すること	宮崎県障害者社会参加推進センター 障がい者差別相談窓口	0985-23-3388	月～金* 9:00～17:00
障がい者虐待防止に関すること	宮崎県障がい福祉課 宮崎県障がい者権利擁護センター	0985-26-7670	月～金* 8:30～17:15
身体障がい・高次脳機能障がいに関すること	宮崎県身体障害者相談センター	0985-29-2556	月～金* 8:30～17:15
精神障がいに関すること	宮崎県精神保健福祉センター	0985-27-5663	月～金* 8:30～17:15
知的障がいに関すること	宮崎県中央福祉こどもセンター	0985-26-1551	月～金* 8:30～17:15
	宮崎県南部福祉こどもセンター	0986-22-4294	
	宮崎県北部福祉こどもセンター	0982-35-1700	
発達障がいに関すること	社会福祉法人宮崎県社会福祉事業団 宮崎県中央発達障害者支援センター 宮崎県都城発達障害者支援センター 宮崎県延岡発達障害者支援センター	0985-85-7660 0986-22-2633 0982-23-8560	月～金* 9:00～17:00
難病に関すること	宮崎県難病相談・支援センター (病気、就労、医療費助成、福祉制度等)	0985-31-3414	月～金* 10:00～16:00
がんに関すること	宮崎大学医学部附属病院 がん相談支援センター	0985-85-1909	月～金* 9:00～16:00
	宮崎県立宮崎病院 がん相談支援センター	0985-38-4107	月～金* 8:30～17:15
	宮崎県立日南病院 がん相談支援センター	0987-23-3156	月～金* 9:00～15:50
	宮崎県立延岡病院 がん相談支援センター	0982-32-6181	月～金* 9:00～16:00
	国立病院機構都城医療センター がん相談支援センター	0986-23-4111	月～金* 8:30～16:30

\* 祝日、年末年始を除く

## 7 生活等における様々な悩みの相談

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日・時間
犯罪などの被害防止、生活安全について	宮崎県警察本部 警察安全総合相談窓口	0985-26-9110 #9110(短縮ダイヤル)	月～金* 8:30～17:15
		0985-29-2525 ※県内の各警察署にも窓口が設置されています。	
犯罪被害について	公益社団法人 みやざき被害者支援センター 犯罪被害者相談電話	0985-38-7830	月～金* 10:00～16:00
	法テラス犯罪被害者支援 犯罪被害者支援ダイヤル	0120-079714 (IP電話からは、03-6745-5601)	月～土* 9:00～21:00 (土曜は17:00まで)
	宮崎県警察本部 性犯罪相談ダイヤル	0985-31-8740 #8103(短縮ダイヤル)	年中無休 24時間
暴力団のこと	宮崎県警察本部 暴力団ホットライン	0985-27-7110	月～金* 9:00～17:45



相談内容	相談窓口	電話番号	相談日・時間
法律相談	宮崎県弁護士会 夜間テレホン法律相談	0985-23-6112	水* 19:00~20:30
	宮崎県弁護士会 高齢者・障がい者電話相談	0985-23-6112	金* 10:00~12:00
さまざまな悩み を幅広く	宮崎県男女共同参画センター 相談室	0985-60-1822	月~土* 9:00~17:00 (土曜は16:30まで)
	一般社団法人 社会的包摂サポートセンター よりそいホットライン	0120-279-338	年中無休 24時間
	一般社団法人 日本臨床心理士会	03-3813-9990	月~金* 19:00~21:00 (金は、9:00~12:00も実施)

\* 祝日、年末年始を除く

## 8 自死遺族の方へ

相談内容	相談窓口	電話番号	開催日・時間
自死遺族の方へ	NPO法人 宮崎自殺防止センター ランタンのつどい (自死遺族のわかちあいの会)	0985-27-5663 (お問合せは宮崎県精神保健福祉センター 月~金*8:30~17:15)	宮崎会場(県立図書館) 原則第2土曜 14:00~16:00 延岡会場(延岡市民協働まちづくりセンター) 2・5・8・11月の第4日曜 14:00~16:00 ※初めてのの方は13:30までにおいでください
	小林保健所(わかちあいの会)	0984-23-3118 (お問合せは月~金*8:30~17:15)	原則第4木曜 13:00~15:00

## こころの健康に関する相談窓口(市町村)

宮崎市 地域保健課 (※お住まいの地区の担当保健センターにご相談ください)	高原町 ほほえみ館	0984-42-4820
※中央保健センター	0985-29-5281	国富町 福祉課
0985-75-9403	綾町 健康センター	0985-77-0195
※総合福祉保健センター	0985-52-1506	高鍋町 健康づくりセンター
0983-23-2323	※佐土原保健センター	0985-73-1115
0983-33-6059	※田野保健センター	0985-86-0117
0983-36-1114	※高岡福祉保健センター「穆園館」	0985-82-5294
0983-32-4010	※清武保健センター	0985-85-1144
0983-27-8009	都城市 障がい福祉課	0986-23-2980
0983-25-1008	延岡市 健康長寿課	0982-22-7014
0982-63-1140	日南市 健康増進課	0987-31-1129
0982-65-1119	小林市 健康推進課	0984-23-0323
0982-68-7510	日向市 健康増進課	0982-66-1024
0982-66-3610	串間市 福祉事務所 医療介護課	0987-72-1123 0987-72-0333
0982-73-1717	西都市 健康管理課	0983-43-1146
0982-87-2100	えびの市 保健センター	0984-35-2446
0982-82-1702	三股町 福祉・消費生活相談センター	0986-52-0999
	五ヶ瀬町 福祉課(保健衛生グループ)	



# SNS相談窓口

## NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク

「生きづらびっと」では、SNS やチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います。

LINE @yorisoi-chat

チャット <https://yorisoi-chat.jp/>



### 相談時間

月・水・金 11時から22時30分(22時まで受付)  
火・木・日 17時から22時30分(22時まで受付)  
土 11時から16時30分(16時まで受付)

## NPO法人 あなたのいばしょ

年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。

チャット

<https://talkme.jp/>



### 相談時間

24時間365日

## NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要 SNS (LINE、Facebook) およびチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。

LINE・Facebook @kokorohotchat

チャット [https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro\\_hotchat/](https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/)

LINE



Facebook



チャット



### 相談時間

毎日 第1部 12時から15時50分(15時まで受付)  
第2部 17時から20時50分(20時まで受付)  
第3部 21時から23時50分(23時まで受付)  
月曜日 4時から6時50分(6時まで受付)  
毎月1回 最終土曜日から日曜日 24時から5時50分(5時まで受付)

## NPO法人 BONDプロジェクト

10代20代の女性のためのLINE相談を実施しています。

LINE

@bondproject



### 相談時間

月・水・木・金・土  
10時から22時(21時30分まで受付)

## NPO法人 チャイルドラインみやざき チャイルドライン

18歳までの方が利用できる相談窓口です。

チャット

<https://childline.or.jp/chat>



### 相談時間

毎週水・木・金・土  
16時から21時

# 相談窓口情報サイトのご案内

## 「みやざきこころ青Tねっと」

さまざまな悩みや心配事、心の病気などを抱えている方のための宮崎県民向け情報サイトです。

県内各地域の相談窓口や生きがいつくりの場(サロン)などを案内いたします。

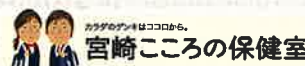


青Tネット



## 「宮崎こころの保健室」

10代の若者向け、こころの健康応援特設サイトです。こころの健康に関する相談窓口情報の他、メール相談窓口もあります。



宮崎こころの保健室



## 【問い合わせ先】

宮崎県精神保健福祉センター TEL:0985-27-5663  
宮崎県福祉保健課 TEL:0985-44-2660

