

—大人向け—

生活等相談	女性相談
都城市障がい者（児）基幹相談支援センター 0986-26-0294 月～金曜（土・日・祝日は電話対応）／8：30～17：15	宮崎県女性相談支援センター 0985-22-3858 月～金曜（祝日年末年始を除く）／9：00～20：30 土・日曜（祝日年末年始を除く）／9：00～15：00
都城市生活自立相談センター 0986-46-5325 月～金曜（祝日年末年始を除く）／9：00～16：00	都城市男女共同参画センター 0986-23-7157 こころの相談・法律相談も実施 ※要予約 月～金曜（祝日年末年始を除く）／10：00～16：00
こども・若者相談	こころの悩み（電話相談、チャット相談、メール相談）
チャイルドラインみやざき 0120-99-7777 毎日（年末年始を除く）／16：00～21：00	ライフリンク #いのちSOS 0120-061-338 <small>おもし ささえる</small> 毎日/24時間 チャットやメールでの相談はこちら 毎日/8：00～22：30（受付は22：00まで）
みやざき若者サポートステーション サテライト都城 0986-36-6510 月～金曜（祝日年末年始を除く）／9：00～16：00	

ひとりで悩まないで
誰かに相談してみませんか

悩みを抱え込んではいませんか。また、あなたの周りにそのような方はいませんか。誰かに話をするだけで、気持ちが楽になることがあります。こころや健康・生活などの悩みについて専門機関に相談してみませんか。

都 城 市

こころの相談窓口	こころの悩み（電話相談）	こころの悩み（電話相談）
精神科医師による面接相談（宮崎県精神保健福祉センター） 予約電話番号 0985-27-5663 月～金曜（祝日年末年始を除く）／8：30～17：15	いのちの電話 0120-783-556 毎日／16：00～21：00 毎月10日／8：00～翌朝8：00	お悩み傾聴ダイヤル 0570-783-755 月・水・金 4：00～9：00、19：00～20：00 火・木 4：00～9：00 土・日 4：00～18：00 祝日・年末年始 4：00～20：00
都城保健所 健康づくり課 0986-23-4504 月～金曜（祝日年末年始を除く）／8：30～17：15 こころの健康相談（精神科医が相談に応じます） 原則毎月第3木曜／13：30～15：30 ※要予約	宮崎いのちの電話 0570-783-556 0985-89-4343 月・水・金曜 /21：00～4：00 火・木・土・日曜 /18：00～4：00	都城市障がい福祉課ホームページ
都城市役所 障がい福祉課 0986-23-2980 高城保健センター 0986-58-6800 高崎福祉保健センター 0986-62-4411 月～金曜（祝日年末年始を除く）／8：30～17：15	宮崎自殺防止センター 0985-77-9090 月・水・金・日曜 /20：00～23：00	こころの相談窓口を紹介しています。 関連リンクにはLINEやオンラインなどの相談先、10代の若者向けの相談先を掲載しています。 詳しくはホームページをご覧ください。
こころの悩み（電話相談）	こころの電話（宮崎県精神保健福祉センター内）	
都城市役所 障がい福祉課 こころの相談専用電話 0986-36-8424 月～金曜（祝日年末年始を除く）／9：00～12：00、13：00～16：00	0985-32-5566 月～金曜（祝日年末年始を除く）／9：00～19：00 よりそいホットライン 0120-279-338 年中無休 /24時間	