

職場の
人間関係に
疲れた

返済できない
借金がある

食欲が
わかない

不安で
眠れない

家庭の
トラブルに
悩んでる

気持ちが
落ち込んでる

各分野の相談員が勢揃い！

ワンストップ 相談会



相談無料
予約不要

法律・経済・健康・こころ・福祉などに関する専門の相談員が会場でお待ちしています。お気軽にご来場ください。

どこに相談していいかわからない悩みも、まずはご相談ください。/

日時

令和
8年

3月14日^土

午前10時～午後4時【受付終了：午後3時30分】

※相談者が多数の場合は、午後3時30分前に受付を終了することがあります。

会場

宮崎県立図書館

2階 研修ホール 宮崎市船塚 3-210-1

法律
・
経済

宮崎県弁護士会

法律・経済の問題について、弁護士が相談に応じます。

宮崎県司法書士会

多重債務問題をはじめとした様々な悩みごとについて、相談に応じます。

健康
・
こころ
・
福祉

宮崎県看護協会

様々な健康上の問題、こころのトラブル（ストレス・うつなど）について、相談に応じます。

宮崎県公認心理師・臨床心理士会

こころの健康について、相談に応じます。

宮崎県精神保健福祉士協会

こころの保健と福祉について、相談に応じます。

NPO法人宮崎自殺防止センター

死にたいほどつらい方に寄り添い、お話を聴きます。

※上記の相談窓口は変更になる場合があります。ご了承ください。

お問い合わせ | 宮崎県福祉保健課 ☎0985-44-2660 (受付時間 / 平日 8:30～17:15)

3月は自殺対策強化月間です。

相談窓口情報サイトのご案内

今すぐ誰かに話を聞いてほしいときの相談窓口など、
お悩みや不安に応じた電話・SNS相談窓口を紹介しています。



つらい気持ちや悩みを抱えているあなた、
身近な誰かを心配しているあなたのための
ポータルサイトです。

相談窓口がいっぱい！

ひなたこころサポート

検索



電話相談員ボランティア募集中

あなたの優しさが、誰かの命を救うかもしれません。
つらい気持ちを抱えて電話をかけてこられる方の話を聞き、
寄り添う「電話相談員」のボランティアを募集しています。

相談員に関するよくあるご質問

Q. 相談員はどんな人たちですか？

A. 普段は他の仕事をされている方、リタイアされた方、主婦など、
性別も年齢層もさまざまです。

Q. 相談員はどんな人たちですか？

A. 多くの方が仕事をしながら活動しています。

Q. 1ヶ月あたり何時間くらい活動すればいいの？

A. 月に2～3回程度交代で担当していただいています。

Q. なぜ夜間の活動なのですか？

A. 死にたくなるほどつらい時、夜中になるほど孤独感や辛さを感じやすくなるからです。
また行政などの相談機関・医療機関の援助が得にくい時間帯をカバーするからです。



県内では、自殺予防の電話相談窓口として2団体が活動しています。

NPO法人国際ビフレンダーズ
宮崎自殺防止センター

NPO法人宮崎いのちの電話



詳しくはこちらから

ひなたこころサポート（電話相談員募集ページ）

<https://www.hinata-kokoro-support.jp/recruiting/>