

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

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・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。／

法律 ・ 経済	宮崎県弁護士会 宮崎県司法書士会	法律・経済の問題について、弁護士が相談に応じます。 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 宮崎県公認心理師・臨床心理士会 宮崎県精神保健福祉士協会 NPO法人宮崎自殺防止センター	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。 こころの健康について、相談に応じます。 こころの保健と福祉について、相談に応じます。 死にたいほどつらい方に寄り添い、お話を聴きします。

※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/>