



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

悩みを抱えるあなたを支える
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付いたとき、
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. こころの相談…………… ①ページ | 5. 法律・経済…………… ③ページ | 9. 犯罪被害 …………… ⑤ページ |
| 2. こころの健康など…………… ①～②ページ | 6. 金融・消費…………… ③ページ | 10. 障がいや難病など …………… ⑤ページ |
| 3. 子ども・若者…………… ②ページ | 7. 労働…………… ③ページ | 11. その他 …………… ⑤ページ |
| 4. DV…………… ③ページ | 8. 福祉・生活…………… ④ページ | 12. 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. こころの相談

| 相談機関・窓口名 | 電話番号 | 開設時間 (原則：祝日・年末年始除く) | 備考 |
|------------------------------|------------------------------|--|--|
| こころの電話 | 0985-32-5566 | 月曜日から金曜日まで(9:00-19:00) | ・様々な悩みを幅広くお受けします。 ・今のつらい気持ちを、ただ聞いてもらいたい方もお気軽にどうぞ。 |
| NPO法人国際ビフレンダーズ 宮崎自殺防止センター | 0985-77-9090 | 日・月・水・金曜日(20:00-23:00) | 死にたいくらいつらい気持ちの方、その気持ち話してみませんか。 |
| NPO法人 宮崎いのちの電話 | 0570-783-556 0985-89-4343 | 年中無休 月・水・金曜日(21:00-4:00) 日・火・木・土曜日(18:00-4:00) | ちょっと心が疲れた時、不安や孤独でつらい時、死にたいほど苦しい時、ひとりで悩まずお電話ください。秘密は必ず守ります。 |
| お悩み傾聴ダイヤル (なやみ・ならここ) | 0570-783-755 | 月・水・金曜日(4:00-9:00、19:00-20:00) 火・木曜日(4:00-9:00) 土・日曜日(4:00-18:00) 祝日・年末年始(4:00-20:00) | 様々な悩みを幅広くお受けしています。 |

2. こころの健康など

| 相談機関・窓口名 | 電話番号 | 開設時間 (原則：祝日・年末年始除く) | 備考 |
|---------------|-----------------|---|---|
| 中央保健所 健康づくり課 | 0985-28-2111 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | 来所による相談は、緊急の場合を除き事前にご連絡ください。 |
| 日南保健所 健康づくり課 | 0987-23-3141 | | ・面接を希望される方は事前にお電話ください。 ・原則毎月第4木曜日の午後に精神科医による「こころの健康相談」実施(前日の午前中までに要予約) |
| 都城保健所 健康づくり課 | 0986-23-4504 | | ・面接を希望される方は事前にお電話ください。 ・月1回精神科医による「こころの健康相談」実施(要予約) |
| 小林保健所 健康づくり課 | 0984-23-3118 | | ・面接を希望される方は事前にお電話ください。 ・原則毎月第4火曜日午後に精神科医による「ひきこもり・こころの健康相談」実施(前日午前中までに要予約) |
| 高鍋保健所 健康づくり課 | 0983-22-1330 | | ・面接を希望される方は事前にお電話ください。 ・月1回精神科医による「ひきこもり・こころの健康相談」実施(要予約) |
| 日向保健所 健康づくり課 | 0982-52-5101 | | ・面接を希望される方は事前にお電話ください。 ・原則毎月第3火曜日午後に精神科医による「ひきこもり・こころの健康相談」実施(前日の午前中までに要予約) |
| 延岡保健所 健康づくり課 | 0982-33-5373 | | ・面接を希望される方は事前にお電話ください。 ・毎月第3木曜日の13:30～15:00まで精神科医による「ひきこもり・こころの健康相談」実施(前日までに要予約) |
| 高千穂保健所 健康づくり課 | 0982-72-2168 | | ・面接を希望される方は事前にお電話ください。 ・年4回精神科医による「ひきこもり・こころの健康相談」実施(要予約) |
| 宮崎県精神保健福祉センター | 0985-27-5663 | | 精神保健福祉全般の相談をお受けします。 面接を希望される方は事前にお電話ください。 |
| 宮崎市 | 健康支援課 | | 0985-29-5286 |
| | 中央保健センター | 0985-29-5281 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) |
| | 総合福祉保健センター(江南) | 0985-52-1506 | |
| | 佐土原保健センター | 0985-73-1115 | |
| | 田野保健センター | 0985-86-0117 | |
| | 高岡福祉保健センター「穆園館」 | 0985-82-5294 | |
| 清武保健センター | 0985-85-1144 | ・お住まいの地区の担当保健センターにご相談ください。 ・保健師等が対応します。 ・来所、訪問希望の場合は事前にご連絡ください。 | |

| 相談機関・窓口名 | | 電話番号 | 開設時間 (原則：祝日・年末年始除く) | 備考 |
|----------|----------------|--------------|--|--|
| 都城市 | 障がい福祉課 | 0986-36-8715 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | 保健師、看護師、精神保健福祉士が対応 |
| 延岡市 | 健康長寿課 | 0982-22-7014 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | 訪問希望の場合は事前にご連絡ください。 |
| | いきいき健康相談電話 | 0982-22-7060 | | |
| 日南市 | 健康増進課 | 0987-31-1129 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | ・保健師が対応 ・来庁、訪問希望の方は要事前予約 ・お悩みについて傾聴し、内容によっては関係部署へお繋ぎいたします。 |
| 小林市 | 健康推進課 | 0984-23-0323 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | 保健師が対応 |
| 日向市 | 健康増進課 | 0982-66-1024 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | ・保健師が対応 ・来庁、訪問希望の場合は、事前にご連絡ください。 |
| 串間市 | 医療介護課 | 0987-72-0333 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | 健康に関する相談 |
| | 地域生活支援センターWing | 0987-71-1578 | 365日利用できます。(8:00-17:00) | こころの健康相談、悩みごと全般に対応しています。 |
| 西都市 | 健康管理課 | 0983-43-1146 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | ・保健師が対応 |
| えびの市 | 保健センター | 0984-35-2446 | 月曜日から金曜日まで(9:00-16:30) | ・保健師が対応 ・来庁、訪問については要事前予約 |
| 三股町 | 福祉消費生活相談センター | 0986-52-0999 | 月曜日から金曜日まで (9:00-12:00、13:00-16:00) | こころや体の健康、消費の相談 (多重債務や訪問販売、架空請求など) |
| 高原町 | 健康課 | 0984-42-4820 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | 担当者が不在の場合もありますので、事前にお電話ください。 |
| 国富町 | 福祉課 | 0985-75-9403 | 月曜日から金曜日まで(8:15-17:00) | ・保健師が対応 ・来庁、訪問希望の方は要事前予約 |
| 綾町 | 健康センター | 0985-77-0195 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | 来所相談は事前にご連絡ください。 |
| 高鍋町 | 健康づくりセンター | 0983-23-2323 | 月曜日から金曜日まで(8:25-17:10) | ・保健師が対応 ・来庁、訪問希望の方は要事前予約 |
| 新富町 | いきいき健康課 | 0983-33-6059 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | ・保健師が対応 ・健診などの保健事業によっては、すぐに対応できない場合があります。 |
| 西米良村 | 保健センター | 0983-36-1114 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:00) | 来庁、訪問希望の方は要事前予約 |
| 木城町 | 保健センター | 0983-32-4010 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | 担当者が不在の場合もありますので、事前にお電話ください。 |
| 川南町 | 保健センター | 0983-27-8009 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | ・保健師が対応 ・来庁、訪問希望の方は事前に電話をください。 |
| 都農町 | 健康管理センター | 0983-25-1008 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | ・保健師等が対応 ・来庁、訪問希望の方は要事前予約 |
| 門川町 | 健康長寿課 | 0982-63-1140 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | 電話、来庁での相談可(来庁時は事前に電話連絡必要) |
| 諸塚村 | 住民生活課 | 0982-65-1119 | 月曜日から金曜日まで(8:15-17:00) | 保健師が随時対応します。必要時は家庭訪問等を行い、ご相談に対応します。 |
| 椎葉村 | 福祉保健課 | 0982-68-7510 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | 保健師が対応 |
| 美郷町 | 健康福祉課 | 0982-66-3610 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | ・保健師が対応 ・来所、訪問希望の場合は事前にご連絡ください。 |
| 高千穂町 | 保健福祉総合センター | 0982-72-7117 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | 保健師が対応 |
| 日之影町 | 保健センター | 0982-87-2100 | 月曜日から金曜日まで(8:15-17:00) | 保健師が対応 |
| 五ヶ瀬町 | 町民課(保健衛生係) | 0982-82-1704 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:00) | 保健師が対応 |

3. 子ども・若者

| 相談機関・窓口名 | | 電話番号 | 開設時間 (原則：祝日・年末年始除く) | 備考 |
|------------------------|--------------------------|--------------|--------------------------|---|
| 宮崎県 | 中央福祉こどもセンター (中央児童相談所) | 0985-26-1551 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | ・子どもや家庭の相談、里親、一時保護に関すること ・面接希望の場合は事前にご連絡ください。 |
| | 南部福祉こどもセンター (都城児童相談所) | 0986-22-4294 | | |
| | 北部福祉こどもセンター (延岡児童相談所) | 0982-35-1700 | | |
| こども家庭支援センターつぼみ | | 0985-78-3737 | 年中無休(8:00-21:00) | 子どもや家庭に関する悩み・相談に対応します。 |
| 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) | |
| 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 | 24時間、365日、電話を受け付けています。電話相談は匿名でも相談できます。その他、様々な不安や悩み、心配なことなど、困った時は、電話で相談を。 |
| 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・土曜日(10:00-17:00) | ・39歳までの方、そのご家族等全てのご相談 ・出張相談、対面相談は要予約 |
| 宮崎県警察本部 ヤングテレホン | | 0985-23-7867 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | 少年非行、いじめや犯罪の被害 ※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時間対応) |
| 宮崎県教育支援センター コネクト | | 0985-24-3171 | 月曜日から金曜日まで(9:30-15:30) | 不登校の児童生徒等の社会的自立に向けて、学校や関係機関と連携を図りながら、安心して活動できる居場所を提供する施設です。まずは、お気軽にお電話ください。 |
| 宮崎県方法務局 こどもの人権110番 | | 0120-007-110 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | 学校でのいじめなど、こどもに関する相談 |

4. DV

| 相談機関・窓口名 | 電話番号 | 開設時間 (原則：祝日・年末年始除く) | 備考 |
|-------------------------------------|---------------|---|--|
| 宮崎地方検察庁 女性の人権ホットライン | 0570-070-810 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | 職場でのセクハラ、家庭内暴力など女性に関する相談 |
| 特定非営利活動法人 ハートスペースM えむコール | 0985-89-5243 | 日、月曜日(10:00-17:00) | DV・デートDV、性暴力、セクハラ、その他女性が抱える様々な問題に対応 |
| ユーカリコール | 080-4273-2790 | 24時間365日 | 家で学校で、仕事のことで、家族、交際相手、配偶者、性的なこと、なんだか違和感があるあなたの困りごとをご相談ください。解決するために一緒に考えあなたに伴走します。 |
| 宮崎県女性相談支援センター (宮崎県配偶者暴力相談支援センター) | 0985-22-3858 | 月曜日から金曜日まで(9:00-20:30) 土・日曜日(9:00-15:00) | ・来所の場合は9:00-18:00 ・土・日は電話相談のみ ・メール相談：女性相談支援センターのホームページからアクセスして相談 |

5. 法律・経済

| 相談機関・窓口名 | 電話番号 | 開設時間 (原則：祝日・年末年始除く) | 備考 | |
|--------------------------|---------------|--|---|---|
| 宮崎県 弁護士会 | 夜間テレフォン相談 | 0985-23-6112 | 毎週水曜日(19:00-20:30) | 相続、家族問題、借金、近隣トラブル等法律問題全般 |
| | 法律相談センター | 0985-22-2466 (予約番号) | 毎週月・木・金曜日、第2・4・5火曜日 (13:30-16:30) | 事前に要予約 (有料：30分5,500円) 無料法律相談の制度有 |
| | 高齢者・障がい者電話相談 | 0985-23-6112 | 毎週金曜日(10:00-12:00) | 対象：65歳以上、障がい者の方 相続、家族問題、借金、近隣トラブル等法律問題全般 |
| | 子どもの権利ホットライン | 0985-23-6112 | 第1・3月曜日(16:00-17:30) | 対象：悩みを抱える子ども、保護者、学校の先生等 子どもの権利に関する法律問題全般 |
| 宮崎県司法書士会 司法書士ホットライン | 0120-969-657 | 月曜日から金曜日まで (9:00-12:00、13:00-16:00) | この番号で相談を受けるものではなく、お近くの司法書士を紹介する窓口です。 | |
| 日本司法支援 センター (法テラス) | 法テラス サポートダイヤル | 0570-078374 | 月曜日から金曜日まで(9:00-21:00) 土曜日(9:00-17:00) | ・お問い合わせ内容に応じて、関係機関・団体等の相談窓口や法制度をご案内します。 |
| | 法テラス宮崎 | 0570-078367 | 月曜日から金曜日まで(9:00-17:00) | ・法テラス宮崎では、経済的に困りの方を対象に無料法律相談を行っています。 |

6. 金融・消費

| 相談機関・窓口名 | 電話番号 | 開設時間 (原則：祝日・年末年始除く) | 備考 | |
|--------------------------|--|--|--|--|
| 宮崎県商工政策課経営金融支援室 消費者金融相談所 | 0985-26-7100 | 月曜日から金曜日まで(10:00-17:00) | 借金についての相談や貸金業者に関する相談及び苦情、ヤミ金相談等の窓口です。 | |
| 宮崎県 警察本部 | 金融110番 | 0985-22-5050 | 月曜日から金曜日まで(9:00-15:45) | ・相談員1名で対応 ・もし被害に遭われたり、おかしいと感じたら相談を。 |
| | 悪質商法110番 | 0985-22-8080 | | |
| 宮崎県消費生活センター | 都城支所 | 0985-25-0999 | 月曜日から土曜日まで(9:00-17:00) (16:30までにお電話ください) ※土曜日は0985-25-0999のみで相談受付 | 商品やサービスに関するトラブルについての消費者からの相談窓口です。 |
| | 延岡支所 | 0982-31-0999 | | |
| | 188 (局番なし) ※お近くの市町村・県の消費生活相談窓口または国民生活センターにつながります。 | ・月曜日から土曜日まで(9:00-16:00) ※各窓口によって多少異なります。 ・日曜日(10:00-16:00) | | |
| 九州財務局宮崎財務事務所 多重債務相談窓口 | 0985-42-7524 | 月曜日から金曜日まで (9:00-12:00、13:00-17:00) | 借金の返済などの悩みについて、専門の相談員がお話を伺い、解決に向けてアドバイスや情報提供を行っています。また、必要に応じて弁護士等の専門家におつなぎします。 | |

7. 労働

| 相談機関・窓口名 | 電話番号 | 開設時間 (原則：祝日・年末年始除く) | 備考 | |
|-----------------------------------|--------------|--|---|---|
| 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 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | メンタルヘルス対策、メンタルヘルス教育、労働者の健康管理についての相談 | |
| 宮崎労働局総合労働相談コーナー | 0985-38-8821 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | 解雇、配置転換、職場でのいじめなど労働問題の相談 | |
| 宮崎県労働委員会 働くあんしんサポートダイヤル | 0985-26-7538 | 月曜日から金曜日まで (8:30-12:00、13:00-17:00) | 解雇、賃下げ、配置転換、雇止め、休暇取得、パワハラなど労働に関する相談、質問 | |
| 宮崎県 雇用労働政策課 | 宮崎中小企業労働相談所 | 0985-44-2618 | 月曜日から金曜日まで 受付時間(8:30-12:00、13:00-17:00) | 労働者、使用者双方からの労働問題に関する様々なご相談に応じます。 |
| | 日南中小企業労働相談所 | 0987-22-2714 | | |
| | 都城中小企業労働相談所 | 0986-23-4518 | | |
| | 延岡中小企業労働相談所 | 0982-33-2862 | | |
| みやざき若者 サポートステーション/サポステ・プラス | 宮崎本部 | 0985-25-4345 | 月曜日から金曜日まで(9:00-16:00) | 対象：15~49歳でお仕事をしていない方とその御家族で働くことに不安を抱えている方 |
| | サテライト都城 | 0986-36-6510 | | |
| | サテライト延岡 | 0982-37-1190 | | |
| ヤングJOB サポートみやざき | 宮崎本部 | 0985-23-7260 | 月曜日から土曜日まで(9:00-18:00) | 対象：40歳未満の方 就職支援を行っています。 |
| | 延岡サテライト | 0982-35-2116 | 月曜日から金曜日まで(9:00-17:00) | |
| みやざき女性就業支援センター | 0985-41-8650 | 月曜日から金曜日まで(9:00-18:00) | 要予約 新規就業を希望する女性の方へ、就職相談や就業準備などの支援を行います。 | |
| みやざきシニア就業支援センター | 0985-41-8652 | 月曜日から金曜日まで(9:00-18:00) | 要予約 新規就業を希望する高齢者の方へ、就職相談や就業準備などの支援を行います。 | |

8. 福祉・生活

| 相談機関・窓口名 | | 電話番号 | 開設時間 (原則：祝日・年末年始除く) | 備考 |
|---------------------------------------|--|--|-------------------------|---|
| 宮崎市社会福祉協議会 | | 0985-52-5131 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:00) | 福祉や生活上の困りごとなどの相談無料法律相談 ※要予約 (日程設定あり) ※生活困窮関係の相談は宮崎市自立相談支援センター「これから」におつなぎする場合があります。 |
| 都城市社会福祉協議会 | | 0986-25-8349 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | 暮らしの中の様々な困りごとや悩みへの適切な相談機関を紹介します。 |
| 延岡市社会福祉協議会(ふれあい相談) | | 0982-32-6555 | 月曜日から金曜日まで(10:00-15:00) | 弁護士による無料法律相談を実施 (毎月第3木曜日 要予約) |
| 日南市社会福祉協議会 | | 0987-23-1191 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | ・無料弁護士相談は第1・3金曜日(要予約) ・相談の内容により、各部署で対応します。 |
| 小林市社会福祉協議会 | | 0984-23-3466 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:00) | 弁護士相談は第2・4火曜日13:30-16:00(要予約) ※生活困窮関係の相談は「小林市生活自立相談支援センター」につなぎます。 |
| 日向市社会福祉協議会 日向市生活相談・支援センター心から(ここから) | | 0982-52-1010 0120-294-990 (フリーダイヤル) | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | |
| 串間市社会福祉協議会 | | 0987-72-6943 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:00) | ・無料法律相談(月1回:要予約) ・生活困窮者自立相談支援による相談受付(経済的、ひきこもり、就労など) ・地域包括支援センター(介護等に関わること) |
| 西都市社会福祉協議会 (ふれあい総合相談センター) | | 0983-43-3160 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | 生活困窮関係の相談は「西都市生活困窮者自立相談支援窓口」につなぎます。 |
| えびの市社会福祉協議会 | | 0984-35-2800 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | ・心配ごと相談 毎週水曜日 13:30-16:30 ・無料法律相談 毎月第3木曜日 13:30-16:30(要予約) ※生活困窮関係の相談は「えびの市生活・仕事支援室」につなぎます。 |
| 三股町社会福祉協議会 | | 0986-52-1246 | 月曜日から金曜日まで(8:30-16:00) | ・「無料法律相談」 第3水曜日 13:30-16:30(要予約) ・「ふれあい福祉相談」 毎週月・水・金曜日 9:00-17:00 (町総合福祉センター「元気の社」) |
| 高原町社会福祉協議会 (高原町総合保健福祉センターほほえみ館) | | 0984-42-2230 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | ・「町民生活相談」第1・3水曜日 9:00-12:00 ・「無料法律相談」(要予約) 偶数月第3火曜日 13:30~16:30 |
| 国富町社会福祉協議会(総合相談) | | 0985-74-8300 | 月曜日から金曜日まで(8:15-17:00) | ・「心配ごと相談」毎月第1木曜日 9:30-12:00 ・「司法書士専門相談」(要予約) 毎月第2・4木曜日 14:00-16:00 ※原則、来所での対応とします。 |
| 綾町社会福祉協議会 | | 0985-77-3099 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:00) | |
| 高鍋町社会福祉協議会 (総合相談センター「架け橋」) | | 0983-32-9900 | 月曜日から金曜日まで(9:00-16:00) | ・心配ごと相談、高齢者総合相談、障がい者(児)相談、子どもと子育て家庭の総合相談 ・各専門部門での職員で対応します。 |
| 新富町社会福祉協議会 (ふれあい相談) | | 0983-33-4213 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | ・内容によっては、無料法律相談につなぐこともあります。 ・金銭的な相談については面談としておりますので、事前要予約 |
| 西米良村社会福祉協議会 | | 0983-36-1212 | 月曜日から金曜日まで(9:00-17:00) | 生活困窮者自立支援事業一次相談窓口です。 |
| 木城町社会福祉協議会(総合相談) | | 0983-32-2114 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | 生活困窮者自立支援事業一次相談窓口です。 |
| 川南町社会福祉協議会(心配ごと総合相談) | | 0983-21-3802 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | 相談内容によっては、地域包括支援センターや障がい者(児)基幹相談支援センターにおつなぎします。 |
| 都農町社会福祉協議会 | | 0983-25-0048 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | ・心配ごと相談については、第2金曜日(9:30-12:00)(社協職員が対応) ・「無料法律相談」については、第2火曜日(13:30-16:30)(要予約) |
| 門川町社会福祉協議会 | | 0982-63-7210 | 月曜日から金曜日まで(9:00-16:00) | ・生活困窮者自立支援事業一次相談窓口 ・「無料弁護士相談」については、第3火曜日(13:30-16:00)(要予約) |
| 諸塚村社会福祉協議会 | | 0982-65-0375 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:00) | |
| 椎葉村社会福祉協議会(総合相談窓口) | | 0982-67-2275 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:00) | ・社会福祉士、精神保健福祉士等が対応し、必要に応じて関係機関におつなぎします。 ・来所時は事前にお電話ください。 |
| 美郷町社会福祉協議会 (美郷町地域包括支援センター) | | 0982-66-2477 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | 生活上の困りごと相談、高齢者総合支援相談、障がい者(児)相談など |
| 高千穂町社会福祉協議会 | | 0982-72-3663 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | 電話や窓口での相談も行いますが内容によっては、無料法律相談やその他関係機関へつなぐなど、連携を心がけていきます。 |
| 日之影町社会福祉協議会 | | 0982-87-2680 | 月曜日から土曜日まで(8:15-17:00) | 各専門部門での職員で対応します。 必要に応じて専門機関につなぎます。 |
| 五ヶ瀬町社会福祉協議会 | | 0982-82-1520 | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:00) | 相談の内容により、必要に応じて専門機関につなぎます。 |
| 宮崎県 | 中央福祉子どもセンター (対象:国富町・綾町) | 0985-26-2093 (生活福祉課:生活保護に関すること) 0985-26-1553 (総務課:母子父子寡婦に関すること) | 月曜日から金曜日まで(8:30-17:15) | ・母子及び父子並びに寡婦の福祉に関すること ・生活保護及び生活困窮者自立支援制度に関すること ・面接希望の場合は事前にお電話ください。 |
| | 南部福祉子どもセンター (対象:三股町・高原町) | 0986-23-4520 | | |
| | 児湯福祉事務所 (対象:高鍋町・新富町・木城町・川南町・都農町・西米良村) | 0983-22-1404 | | |
| | 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 | | |
| | 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 | | |

9. 犯罪被害

| 相談機関・窓口名 | 電話番号 | 開設時間 (原則：祝日・年末年始除く) | 備考 |
|----------------------------------|---|--------------------------|--|
| 宮崎県警本部 警察安全総合相談窓口 | 0985-26-9110 #9110 (短縮ダイヤル) | 月曜日から金曜日まで (8:30-17:15) | ・犯罪などの被害防止、生活安全について ・県内の各警察署にも窓口が設置されています。 |
| 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 | 月曜日から金曜日まで (10:00-16:00) | 犯罪や交通事故の被害者が抱える不安や悩みの解決、 普段の生活を取り戻す為のサポートを行います。 |
| 宮崎県警本部 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 | 性犯罪に関する相談に警察官が対応します。 |
| さぽーとねっと宮崎 (性暴力被害者支援センター) | 全国共通短縮番号 #8891 (通話料無料) 0985-38-8300 | 月曜日から金曜日まで (9:00-17:00) | ・左記以外の時間は、電話が転送され、国のコールセンターがお話しを伺います。 ・ホームページ内で、LINE及びメールによる相談受付を365日24時間対応しています。 |

10. 障がいや難病など

| 相談機関・窓口名 | 電話番号 | 開設時間 (原則：祝日・年末年始除く) | 備考 | |
|-----------------------------|--------------------------|--|---|--|
| 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 | 月曜日から金曜日まで (9:00-12:00、13:00-17:00) | 障がいのある方の様々な悩みに応じます。 | |
| 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 | 月曜日から金曜日まで (9:00-12:00、13:00-17:00) | 障がい者の差別に関する相談に応じます。 | |
| 宮崎県障がい福祉課 障がい者権利擁護センター | 0985-26-7670 | 年中無休 24時間対応 (ただし、夜間、休日は留守番電話) | 障がい者の虐待防止に関する相談に応じます。 | |
| 宮崎県身体障害者相談センター | 0985-29-2556 | 月曜日から金曜日まで (8:30-17:15) | 身体障がい・高次脳機能障がいに関する相談に応じます。 | |
| 宮崎県 | 中央福祉こどもセンター (中央児童相談所) | 0985-26-1551 | 月曜日から金曜日まで (8:30-17:15) | ・知的障がい者の相談に関すること ・面接希望の場合は事前に御連絡ください。 |
| | 南部福祉こどもセンター | 0986-22-4294 | | |
| | 北部福祉こどもセンター | 0982-35-1700 | | |
| 宮崎県精神保健福祉センター | 0985-27-5663 | 月曜日から金曜日まで (8:30-17:15) | 精神障がいに関する相談に応じます。 | |
| 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 | 0985-85-7660 | 月曜日から金曜日まで (9:00-17:00) | ・発達障がいを持つご本人ご家族からの相談 ・来所相談の場合は要予約 |
| | 宮崎県都城発達障害者支援センター | 0986-22-2633 | | |
| | 宮崎県延岡発達障害者支援センター | 0982-23-8560 | | |
| 宮崎県難病相談・支援センター | 0985-31-3414 | 月曜日から金曜日まで (10:00-16:00) | 難病に関すること (病気、就労、医療費助成、福祉制度等) について相談に応じます。 | |
| がん相談支援センター | 宮崎大学医学部附属病院 | 0985-85-1909 | 月曜日から金曜日まで (9:00-16:00) | がんに関すること (治療や療養生活全般等) について相談に応じます。 |
| | 国立病院機構 都城医療センター | 0986-23-4111 | 月曜日から金曜日まで (8:30-16:30) | |
| | 県立宮崎病院 | 0985-38-4107 | 月曜日から金曜日まで (8:30-17:15) | |
| | 県立日南病院 | 0987-23-3156 | 月曜日から金曜日まで (9:00-15:50) | |
| | 県立延岡病院 | 0982-32-6181 | 月曜日から金曜日まで (8:30-17:15) | |

11. その他

| 相談機関・窓口名 | 電話番号 | 開設時間 (原則：祝日・年末年始除く) | 備考 |
|------------------------------------|------------------------------|---|---|
| 宮崎県男女共同参画センター相談室 | 0985-60-1822 | 月曜日から金曜日まで (9:00-17:00) 土曜日 (9:00-16:30) | 性別にとらわれず、自分らしく生きるための様々な悩みについて相談に応じます。 |
| 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 | 専門の相談員が対応します。 ・どんな人の、どんな悩みにも寄り添います。ひとりで抱え込まずに、お電話ください。 |
| 宮崎県ひきこもり地域支援センター | 0985-27-8133 0985-44-2411 | 月曜日から金曜日まで (8:30-17:15) | ひきこもりについて、どこに相談したらいいかわからないというご本人、ご家族に専門職の相談員が対応いたします。 |
| 宮崎地方務局 みんなの人権110番 | 0570-003-110 | 月曜日から金曜日まで (8:30-17:15) | 人権についての相談 |

12. 自死遺族の方へ

| 相談機関・窓口名 | 電話番号 | 開設時間 (原則：祝日・年末年始除く) | 備考 | | |
|---------------------|-------------------------------|---|--|--|---|
| NPO法人 宮崎自殺防止センター | 自死遺族のわがちあい 宮崎ランタンのつどい | 問合せ先 0985-27-5663 (宮崎県精神保健福祉センター) | 原則毎月第2土曜日 (14:00-16:00) | ・県立図書館2階 読書振興室で開催 ・初めの方は、30分前においでください。 ・申し込み不要 | |
| | 自死遺族のわがちあい 延岡ランタンのつどい | 当日のみ 090-2203-7358 (10:00~14:00) | 5月、8月、11月、2月の第4日曜日 (14:00-16:00) | | ・延岡市民協働まちづくりセンター3階研修室で開催 ・初めの方は、30分前においでください。 ・申し込み不要 |
| | 自死遺族のわがちあい ランタンのつどい(オンライン) | | 4月・6月・7月・9月・10月・12月・1月・3月 (14:00-16:00) | | ・ZOOMによるオンライン ・お申込みは開催日の1週間前までに、宮崎自殺防止センターホームページよりご連絡ください。 |
| 小林保健所わかちあいの会 | 0984-23-3118 | 毎月第4木曜日 (13:00-15:00) | 小林保健所で開催 | | |

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

「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる自殺防止の相談を行い、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。

HP
(Web相談)



LINE
@yorisoi-chat



Facebook



X (旧Twitter)



相談時間 毎日 8時から22時30分 (22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 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

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

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

LINE
@kokorohotchat



Facebook
@kokorohotchat



チャット



相談時間 毎日 第1部 9時から11時50分 (11時まで受付)
第2部 12時から15時50分 (15時まで受付)
第3部 17時から20時50分 (20時まで受付)
第4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)

宮崎県子ども・若者総合相談センター わかば

宮崎県内にお住まいの、子ども・若者(39歳まで)またはその御家族の方が利用できる相談窓口です。

LINE
@846fxgww



相談時間 毎週金曜日17:00~19:30
毎週土曜日14:00~17:30
(祝日・年末年始は休み)

ハートスペースみやざき ユーカリコール

目の前にあるもやもや、なんだか違和感があるなど、あなたの困りごとを相談してみませんか?

LINE
@374yqbwn



相談時間 24時間365日

相談窓口情報サイトのご案内

ひなたこころサポート

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。相談窓口などを紹介しています。



ひなたこころサポート 検索



みやざきこころの青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。



青Tネット 検索



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 検索



【問合せ先】 宮崎県精神保健福祉センター
宮崎県福祉保健課

電話：0985-27-5663
電話：0985-44-2660