



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	0570-783-755 (なやみ・ならここ)	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火曜日の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火曜日の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	月曜日から金曜日まで (8:30-17:15)	こころの健康に関する相談を受けています。 月1～2回精神科医による「こころの健康相談」も実施しています。(要予約) ※既に精神科に通院している人は、主治医にご相談ください。
	中央保健センター		・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。
	総合福祉保健センター (江南)		
	佐土原保健センター		
	田野保健センター		
	高岡福祉保健センター [穆園館]		
	清武保健センター		

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御連絡ください。
	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。
宮崎地方法務局 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）
	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）
	高齢者・障がい者電話相談	0985-23-6112	毎週金曜日（10:00-12:00）
	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）
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）
	法テラス宮崎	0570-078367	月曜日から金曜日まで（9:00-17:00）

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	・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	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。
消費者ホットライン	都城支所	0986-24-0999	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	
消費者ホットライン	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）	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。
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	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	
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」におこなう場合があります。
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）	暮らしの中で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」につながります。
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） （フリーダイヤル）		0982-52-1010 0120-294-990	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」につながります。
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」につながります。
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「元気の杜」）
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がりもあります。 ・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こないます。
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こないます。 ・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がります。
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がります。
宮崎県	中央福祉こどもセンター （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御連絡ください。
	南部福祉こどもセンター （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		
	北部福祉こどもセンター （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ため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)	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		
	北部福祉こどもセンター		
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	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		
	宮崎県延岡発達 障害者支援センター		
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	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	月曜日から金曜日まで (8:30-16:30)	
	県立宮崎病院	月曜日から金曜日まで (8:30-17:15)	
	県立日南病院	月曜日から金曜日まで (9:00-15:50)	
	県立延岡病院	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。
宮崎県地方務局 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	自死遺族のわかし合い 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)	・県立図書館2階 読書振興室で開催 ・初めてのの方は、30分前においでください。 ・申し込み不要
	自死遺族のわかし合い 延岡ランタンのつどい	当日のみ 090-2203-7358 (10:00~14:00)	・延岡市民協働まちづくりセンター3階研修室で開催 ・初めてのの方は、30分前においでください。 ・申し込み不要
	自死遺族のわかし合い ランタンのつどい(オンライン)	090-2203-7358 (10:00~14:00)	・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がりも行います。

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)

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

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。



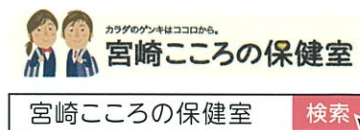
みやざきこころの青Tねっと

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。



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。



【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