

宮崎県 自殺予防

ひなたのキズナ 声かけ運動

ひとりで悩まないで！誰かに話してみませんか？



〈県内相談窓口一覧表〉

県内各地の相談機関が連携し、相談を受け付けております。お気軽にお電話ください。

分野	相談機関・窓口名	開設時間 (原則:祝日・年末年始除く)	電話番号	備考	
法律・経済	宮崎県弁護士会	夜間テレホン相談	毎週水曜日 (19:00 ~ 20:30)	0985-23-6112	予約不要、相談料無料
		法律相談センター	毎週月・木・金曜日第2・4・5火曜日 (13:30 ~ 16:30)	0985-22-2466	事前に要予約 (有料:30分5,500円) 無料法律相談の制度有
			毎週土曜日 (9:30 ~ 12:30)		
		高齢者・障がい者無料相談	毎週金曜日 (10:00 ~ 12:00)	電話相談0985-23-6112	予約不要
		多重債務無料相談	毎週水曜日 (13:30 ~ 16:30)	0985-22-2466	事前に要予約
		多重債務当番弁護士	平日毎日	0985-22-2466	当日相談可、相談料無料
		子どもの権利ホットライン	第1・3月曜日 (16:00 ~ 17:30)	0985-23-6112	予約不要、相談料無料
		LGBT相談	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 12:00、13:00 ~ 17:00)	0985-22-2466	セクシュアル・マイノリティに関する問題や悩みを抱えている方の弁護士へのアクセスを容易にするための窓口です。
		宮崎県司法書士会 司法書士ホットライン	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 12:00) (13:00 ~ 16:00)	0120-969-657	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	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 21:00) 土曜日 (9:00 ~ 17:00)	0570-078-374
法テラス宮崎	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 17:00)		0570-078367		

金融・消費	宮崎県商工政策課経営金融支援室 消費者金融相談所	月曜日から金曜日まで (10:00 ~ 17:00)	0985-26-7100	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 生活環境課	悪質金融相談	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 15:45)	0985-22-5050	相談員1名で電話での対応	
		悪質商法相談		0985-22-8080		
	宮崎県消費生活センター	都城支所 延岡支所	電話相談	月曜日から土曜日まで (9:00 ~ 17:00) (16:30までにお電話下さい) ※土曜日は0985-25-0999のみで電話相談受付	0985-25-0999	・消費者と事業者間でのトラブルに関する消費者からの相談窓口 ・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、原則電話相談の対応中(R3.6.30現在)
			0986-24-0999			
0982-31-0999						
九州財務局宮崎財務事務所 多重債務相談窓口	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 12:00、13:00 ~ 17:00)	0985-42-7524	・借入れ、ローンの返済などのお悩み ・面談相談は要予約			

労働	宮崎労働局総合労働相談コーナー	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0985-38-8821	解雇、配置転換、職場でのいじめなど労働問題の相談	
	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	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0985-62-2511	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	
	宮崎県労働委員会 働くあんしんサポートダイヤル	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 12:00、13:00 ~ 17:00)	0985-26-7538	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	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 12:00) (13:00 ~ 17:00)	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	
	みやざき若者サポートステーション/サポステ・プラス	延岡中小企業労働相談所	0982-33-2862	0982-33-2862	
		宮崎本部			
	みやざき若者サポートステーション/サポステ・プラス	サテライト都城	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 16:00)	0986-36-6510	働くことに不安や悩みを抱えるおおむね15歳~49歳の求職者及び家族
		サテライト延岡		0982-37-1190	
ヤングJOBサポートみやざき	宮崎	月曜日から土曜日まで (9:00 ~ 18:00)	0985-23-7260	おおむね40歳未満の方	
	サテライト延岡	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 17:00)	0982-35-2116		
みやざき女性・高齢者就業支援センター	宮崎	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 18:00)	0985-41-8650	女性及び高齢者	
	都城	毎週火曜日まで (10:00 ~ 15:00)			
	延岡	毎週木曜日まで (10:00 ~ 15:00)			

分野	相談機関・窓口名	開設時間 (原則:祝日・年末年始除く)	電話番号	備考	
こころの健康など (市町村)	えびの市保健センター	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 16:30)	0984-35-2446	・保健師が対応 ・来庁、訪問については要予約	
	三股町	福祉課	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:00)	0986-52-9061	
		福祉消費生活相談センター	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 12:00) (13:00 ~ 16:00)	0986-52-0999	・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) ・こころや体の相談は看護師、消費相談は専門の相談員が対応
	高原町総合保健福祉センター ほほえみ館	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0984-42-4820		
	国富町福祉課	月曜日から金曜日まで (8:15 ~ 17:00)	0985-75-9403		
	綾町健康センター	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0985-77-0195	来所相談は事前にご連絡ください。	
	コンフォール健康センター(高鍋町健康づくりセンター)	月曜日から金曜日まで (8:25 ~ 17:10)	0983-23-2323	・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	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0983-33-6059	・保健師が対応 ・来庁、訪問希望の方は要事前予約	
	西米良村保健センター	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:00)	0983-36-1114	・保健師が対応 ・来庁、訪問希望の方は要事前予約	
	木城町保健センター	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0983-32-4010	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。	
	川南町町民健康課	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0983-27-8009	・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	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0983-25-1008	・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	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0982-63-1140	・保健師が対応 ・電話、来庁での相談可(来庁時は事前に電話連絡必要)	
	諸塚村住民福祉課	月曜日から金曜日まで (8:15 ~ 17:00)	0982-65-1119	・保健師が対応	
	椎葉村福祉保健課	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0982-68-7510	・保健師が対応	
	美郷町健康福祉課	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0982-66-3610	・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	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0982-72-7117	・保健師が対応 ・来所や訪問希望の場合は事前にご連絡ください。	
	日之影町保健センター	月曜日から金曜日まで (8:15 ~ 17:00)	0982-87-2100	・保健師が対応	
五ヶ瀬町福祉課	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:00)	0982-82-1702	・保健師が対応		

こころの健康など (県)	中央保健所健康づくり課	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0985-28-2111	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。
	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。
	高鍋保健所健康づくり課		0983-22-1330	・毎月第3木曜日の14:00~16:00まで精神科医による「ひきこもり・こころの健康相談」実施(前日までの要予約) ・新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、リモート形式での対応となる場合があります。
	日向保健所健康づくり課		0982-52-5101	毎月第3火曜日の13:00~15:30まで精神科医による「ひきこもり・こころの健康相談」実施(前日の午前中までに要予約)
	延岡保健所健康づくり課		0982-33-5373	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できるだけお電話ください。 ・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できるだけ事前にご連絡ください。

こころ	こころの電話相談	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 19:00)	0985-32-5566	・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。
	自殺防止電話 NPO法人 宮崎自殺防止センター	20:00~23:00 (日、月、水、金)	0985-77-9090	
	自殺防止電話 NPO法人 宮崎いのちの電話	365日 月・水・金・日曜日 (21:00-4:00) 火・木・土曜日 (18:00-4:00)	0570-783-556	・あなたの悩みを受け入れます。 ・どんな悩みでもご相談ください。

自死遺族の方へ	NPO法人 宮崎自殺防止センター	ランタンのつどい	原則毎月第2土曜日 (14:00 ~ 16:00)	0985-27-5663	・県立図書館で開催 ・新型コロナウイルス感染症拡大の影響により中止する場合があります。
		ランタンのつどいin延岡	令和3年8月、11月、令和4年2月の第4日曜日 (14:00 ~ 16:00)	0985-27-5663	・延岡市民協働まちづくりセンターで開催 ・初めてのの方は、30分前においでください。 ・新型コロナウイルス感染症拡大の影響により中止する場合があります。
	小林保健所 わかちあいの会	毎月第4木曜日 (13:00 ~ 15:00)	0984-23-3118	小林保健所で開催	



分野	相談機関・窓口名	開設時間 (原則:祝日・年末年始除く)	電話番号	備考
教育	宮崎県教育研修センター ふれあいコール	月曜日から日曜日まで (8:30 ~ 21:00)	0985-38-7654 0985-31-5562	・来訪相談の場合は事前に要予約 (10:00~17:00) ・毎月1回は臨床心理士による相談有り (13:00~16:00要予約)
	宮崎県教育委員会 人権同和教育課 24時間子供SOSダイヤル	365日 24時間	0120-0-78310	生徒、保護者からの相談を受け付けます。

子ども 若者	宮崎県子ども・若者総合相談センター 「わかば」	月・火・水・金・土曜日 (10:00~16:30)	0985-41-7830	・精神保健福祉士、社会福祉士、 心理士が対応 ・出張相談、来所相談、自宅訪問 は予約制
	宮崎県警察本部生活安全部少年課 ヤングテレホン	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 17:45)	0985-23-7867	少年の非行、被害者

ひきこもり	ひきこもり地域支援センター	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:00)	0985-27-8133 0985-44-2411	
-------	---------------	---------------------------	------------------------------	--

人権	宮崎県地方務局	みんなの人権110番	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0570-003-110	人権についての相談
		女性の人権ホットライン		0570-070-810	職場でのセクハラ、家庭内暴力 など女性に関する相談
		子どもの人権110番		0120-007-110	学校でのいじめなど子どもに 関する相談

男女共同 参画	宮崎県男女共同参画センター相談室	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 17:00) 土曜日 (9:00 ~ 16:30)	0985-60-1822	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。
------------	------------------	---	--------------	---

DV	特定非営利活動法人 ハートスペースM えむコール	日・月曜日 (10:00~17:00)	0985-89-5243	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
	宮崎県女性相談所 (宮崎県配偶者暴力相談支援センター)	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 20:30) 土・日曜日 (9:00 ~ 15:00)	0985-22-3858	・来所の場合は9:00-18:00 ・土・日は電話相談のみ

性暴力 被害	さぼーとねっと宮崎 (性暴力被害者支援センター)	月曜日から金曜日まで (10:00~16:00)	0985-38-8300	ホームページの相談窓口では、 メールによる問い合わせ・相談 受付を365日24時間対応
-----------	-----------------------------	--------------------------	--------------	---

発達 障害	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)	0985-85-7660	・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	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 17:00)	0986-22-2633	
		宮崎県延岡発達 障害者支援センター	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 17:00)	0982-23-8560	

福祉	宮崎市社会福祉協議会	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:00)	0985-52-5131	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 (日程決定あり) ※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	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 16:00)	0986-25-8349	法律相談(第2・4木曜日(要予約)) ※生活困窮関係の相談は「都城市生 活自立相談センター」につなぎます。
	延岡市社会福祉協議会(ふれあい相談)	月・水・木・金曜日 (9:00 ~ 17:00) 火・木曜日 (10:00 ~ 15:00)	0982-32-6555	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) ※生活困 窮関係の相談は「のべおか自立相談 支援センター」につなぎます。
	日南市社会福祉協議会	月曜日から金曜日まで (8:30~17:15)	0987-23-1174	・無料弁護士相談(第1・3金曜日13:30 ~16:30、予約日:第1火曜日、要予約) ・生活困窮関係の相談は「日南市生活自 立サポートセンター」につなぎます。
	小林市社会福祉協議会	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:00)	0984-23-3466	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)	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0982-52-1010	フリーダイヤル 0120-294-990
	串間市社会福祉協議会	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:00)	0987-72-6943	・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、引きこもり、 就労、介護など)
	西都市社会福祉協議会 (ふれあい総合相談センター)	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0983-43-4613	※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	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0984-35-2800	・心配ごと相談 毎週水曜日 13:30~16:30 (要予約) ・無料法律相談 毎月第3木曜日 13:30~16:30 (要予約) ・遺言等無料相談 奇数月第4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	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 16:00)	0986-52-1246	・「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)	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0984-42-2230	
	国富町社会福祉協議会 (総合相談)	月曜日から金曜日まで (8:15 ~ 17:00)	0985-74-8300	・「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	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:00)	0985-77-3099	
	高鍋町社会福祉協議会 (総合相談センター「架け橋」)	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 16:00)	0983-32-9900	・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

分野	相談機関・窓口名	開設時間 (原則:祝日・年末年始除く)	電話番号	備考
福祉	新富町社会福祉協議会 (ふれあい相談)	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0983-33-4213	・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	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 17:00)	0983-36-1212	
	木城町社会福祉協議会(総合相談)	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0983-32-2114	
	川南町社会福祉協議会 (心配ごと総合相談)	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0983-21-3802	
	都農町社会福祉協議会	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0983-25-0048	・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	月曜日から金曜日まで (9:00 ~ 16:00)	0982-63-7210	・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 (福祉なんでも相談)	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:00)	0982-65-0375	
	椎葉村社会福祉協議会 (総合相談窓口)	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:00)	0982-67-2275	・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	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0982-68-2900	生活上の困りごと相談、高齢者 総合相談、障がい者(児)相談各 専門部門での職員で対応します。
	高千穂町社会福祉協議会	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0982-72-3663	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	月曜日から土曜日まで (8:15 ~ 17:00)	0982-87-2680	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	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:00)	0982-82-1520	相談の内容により、必要に応じ て専門機関につなぎます。

生活 (県)	宮崎県	中央福祉子どもセンター	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0985-26-1551	生活困窮関係等の相談
		南部福祉子どもセンター		0986-23-4520	
		児湯福祉事務所		0983-22-1404	
		北部福祉子どもセンター		0982-32-6122	
		西臼杵支庁福祉課		0982-72-2193	

健康	宮崎県 精神保健福祉 センター	ストレス専門診療相談	第2・3・4月曜日 (13:00 ~ 16:00)	0985-27-5663	・要予約、開設日は変更になる ことがあります。 ・新型コロナウイルス感染症拡 大の影響により、中止となる 場合があります。
		一般診療相談	第1・3水曜日 (13:00 ~ 16:00)		
		依存症(薬物等)関連診療相談	第1・3水曜日 (13:00 ~ 16:00)		
	思春期精神保健診療相談	第2・4木曜日 (13:00 ~ 16:00)			
宮崎県看護協会 まちの保健室	※各地区の開催日時はお問合せください	0985-58-0622	新型コロナウイルス感染症拡 大の影響により、一部施設に おいて「まちの保健室」の開 催を休止することがあります。		

こころの 健康など (市町村)	宮崎市	中央保健センター	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0985-29-5281	・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。
		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	
	健康支援課	0985-29-5286	第4木曜日13:30~16:20まで精 神科医師による「こころの健康 相談」実施 (要予約 健康支援課0985-29-5286) ※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。		
	都城市福祉課	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0986-23-2980	保健師、精神保健福祉士が対応	
	延岡市健康増進課 (いきいき健康相談電話)	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0982-22-7060	・来庁や訪問の面接も行いますが 予約が必要な場合もあります。 ・保健師が対応	
	日南市健康増進課	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0987-31-1129		
	小林市健康推進課	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0984-23-0323	・保健師が対応 ・来庁、訪問については要予約	
	日向市健康増進課	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0982-66-1024	・保健師が対応 ・来庁訪問相談については、 要予約	
	串間市	医療介護課	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0987-72-0333	健康に関する相談
		地域生活支援センターWing	年中無休 (8:00 ~ 17:00)	0987-71-1578 0987-72-4252	こころの健康相談、悩みごと全般
	西都市健康管理課	月曜日から金曜日まで (8:30 ~ 17:15)	0983-43-1146	・保健師が対応 ・基本電話での対応とし、来庁や 訪問が必要な場合は要予約	