

ひとりで悩まないで!
誰かに話してみませんか?



悩みごと相談窓口一覧

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 <small>(原則: 祝日・年末年始除く)</small>	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)	面接相談 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	・法的トラブルを抱えている方に対して法制度や関係機関・団体などの情報提供を行います。 ・経済的に余裕の無い方に対して無料法律相談(資力要件)も実施しています。
法テラス宮崎		月曜日から金曜日まで(9:00~17:00)	0570-078-367		
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	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
		都城支所		0986-24-0999	
延岡支所		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 受付時間(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	
		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	月曜日から金曜日まで(9:00~16:00)	0985-25-4345	・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	月曜日から土曜日まで (9:00~18:00)	0985-23-7260	・おむね40歳未満の方	
	延岡サテライト	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 (10:00~15:00) 要予約			
	延岡	毎週木曜日 (10:00~15:00) 要予約			

分野	相談機関・窓口名		開設時間 <small>(原則:祝日・年末年始除く)</small>	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) (祝日、12月29日から1月3日は休み)	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あり (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(10:00~17:00)	0985-41-7830	・39歳までの方、そのご家族等すべてのご相談 ・出張相談、対面相談は要予約
	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(8:30~17:15)	0985-23-7867	・少年の非行、被害者
ひきこもり	宮崎県ひきこもり地域支援センター		月曜日から金曜日まで(8:30~17:15)	0985-27-8133 0985-44-2411	
人権	宮崎地方務局	みんなの人権110番		0570-003-110	・人権についての相談
		女性の人権ホットライン	月曜日から金曜日まで(8:30~17:15)	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)	0985-55-3858	・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(9:00~17:00)	0985-38-8300	・左記以外の時間は、電話が転送され、国の夜間休日コールセンターに相談することができます。 ・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」[これら]におこなう場合があります。
	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・土曜日(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 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		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	・「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)		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 <small>(原則:祝日・年末年始除く)</small>	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、高齢者総合支援相談、障がい者(児)相談、各専門分野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	中央福祉こどもセンター	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
		南部福祉こどもセンター		0986-23-4520	・生活困窮関係等の相談
		児湯福祉事務所		0983-22-1404	・生活困窮関係等の相談
		北部福祉こどもセンター		0982-32-6122	・生活困窮関係等の相談
		西臼杵支庁福祉課		0982-72-2193	・生活困窮関係等の相談
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木曜日(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	
	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	
	延岡市健康長寿課 (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	・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。	
	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 ・来所、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 ・来所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、来所や訪問が必要な場合は要予約		

分野	相談機関・窓口名	開設時間 <small>(原則・祝日・年末年始除く)</small>	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	・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	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。	
	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(来庁時は事前にご連絡必要)	
	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15:00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	・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(前日午前中までの要予約)	
	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	日・月・水・金曜日(20:00~23:00)	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 0985-89-4343	・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4年8月、11月、令和5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	