

【SNS相談窓口】

生きづらびと

(NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

LINE @yorisoi-chat
チャット <https://yorisoi-chat.jp/>
月～日 8:00～22:30
(22:00 まで受付)



かくれてしまえばいいのです

(NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

生きるのがしんどい
あなたのための
「Web空間」

匿名・無料
24時間利用可能



こころのほっとチャット

(NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア)



LINE



Facebook



チャット

毎日 ① 9:00～11:50 (11:00まで受付)
② 12:00～15:50 (15:00まで受付)
③ 17:00～20:50 (20:00まで受付)
④ 21:00～23:50 (23:00まで受付)

月曜日 4:00～6:50 (6:00まで受付)

毎月1回 最終土曜日から日曜日 24:00～5:50

10代20代の女性のためのLINE相談

(NPO法人 BONDプロジェクト)

LINE @bondproject
月・水・木・金・土
10:00～22:00 (21:30 まで受付)



あなたのいばしょ

(NPO法人 あなたのいばしょ)

チャット <https://talkme.jp/>

24時間 365日



さばーとねっと宮崎 (LINE 相談窓口)

(性暴力被害者支援センター)

LINE @728nkaze

月～金 9:00～17:00



チャイルドライン (18歳まで)

(NPO法人 チャイルドラインみやざき)

チャット
月～土
16:00～21:00



◎電話相談 (0120-99-7777) は、
毎日 16:00～21:00



「大切な人を自死でなくされた方へ」

NPO 法人宮崎自殺防止センター

ランタンのつどい

(自死遺族のわかちあいの会)

0985-27-5663

(お問合せは月～金 8:30～17:15)
祝日・年末年始除く

オンライン 14:00～16:00 (4・6・7・9・10・12・1・3月)

・zoomによるオンラインです。

・お申込みは開催日の1週間前までに、宮崎県自殺防止センターホームページよりご連絡ください。

宮崎会場(県立図書館)

14:00～16:00 (原則毎月第2土曜日)

延岡会場

(延岡市民協働まちづくりセンター)

14:00～16:00 (2・5・8・11月の第4日曜日)

↑初めてのの方は 13:30 までにお越し下さい。

【問合せ先】 日向市 健康長寿部 健康増進課 (☎0982-66-1024)

日向市こころの電話帳

ひとりで悩まないで！誰かに話してみませんか？

こころが疲れていることに気づこう

誰にでも、さまざまなことがきっかけでこころやからだに不調が現れることがあります。まずは、自分自身のSOSのサインに気づいてあげて下さい。

【こころやからだのSOSのサイン】

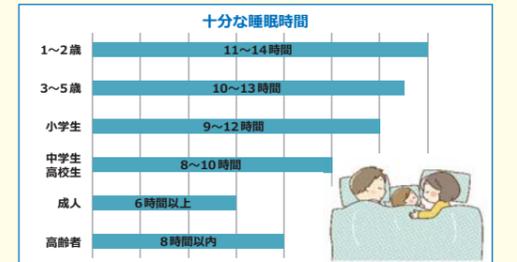
- ・気分が沈む、憂鬱。
- ・何をするのにとも元気がでない。
- ・イライラする、怒りっぽい。
- ・理由もないのに、不安な気持ちになる。
- ・胸がどきどきする、息苦しい。
- ・食欲がない。
- ・なかなか寝付けない、熟睡できない。
- ・夜中に何度も目が覚める。
- ・疲れやすい。

誰かに聞いてもらおう

不安や悩みがあるのに、一人で抱え込んでいませんか？誰かに話しを聞いてもらうだけで気持ちが楽になったり、一人では気づかなかったことに気づいたりすることもあります。

あなたは、良い睡眠をとれていますか？

朝目覚めたときに感じる休まった感覚(睡眠休養感)は良い睡眠の目安となります。まずは、十分な睡眠時間を確保して、休養行動をとりましょう。睡眠環境、生活習慣、嗜好品のとり方を改善しても「眠れない」「睡眠休養感が高まらない」場合は専門家に相談しましょう。



出典：健康づくりのための睡眠ガイド2023

【相談先一覧】

こころの健康相談窓口

こころの電話
0985-32-5566
9:00～19:00
(月～金※)

**宮崎県
精神保健福祉センター**
0985-27-5663
8:30～17:15
(月～金※)

日向保健所
0982-52-5101
8:30～17:15
(月～金※)

日向市健康増進課
0982-66-1024
8:30～17:15
(月～金※)

※祝日・年末年始除く

死にたいくらいつらい気持ちになったとき

宮崎いのちの電話
0570-783-556 / 0985-89-4343
年中無休 21:00～翌朝 4:00 (月・水・金)
18:00～翌朝 4:00 (火・木・土・日)

**NPO 法人国際ピフレンダース
宮崎自殺防止センター**
0985-77-9090
20:00～23:00 (月・水・金・日)

中面に、さまざまな悩みごとに応じた相談先を掲載しています。

(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い合わせください。)

こころの病気・治療に関する相談（医療機関）

相談窓口	電話番号	受付時間
協和病院	0982-54-2806	8:30～17:00（月～金、土曜午前中）
鮫島病院	0982-54-6801	9:00～16:00（月～金）◎診療に関する相談のみ
瀧井病院	0982-52-2409	9:00～17:00（日、祝日除く） ◎医師不在のときは折り返し電話します
松岡内科医院	0982-52-5407	8:30～17:00（月・水・金） 8:30～12:00（火・木・土）※いずれも日・祝日除く ◎初診の方は必ず電話してください。
みずのメンタルクリニック	0982-50-0855	9:00～17:00（毎週木曜日、第2土曜、日曜・祝日以外） ◎土曜日は午前中のみ対応

ひきこもりに関する相談

相談窓口	電話番号	受付時間
宮崎県ひきこもり地域支援センター	0985-27-8133 0985-44-2411	8:30～17:15（月～金※）

アルコール依存に関する相談

相談窓口	電話番号	受付時間
（社）宮崎県断酒友の会（日向支部）	090-2078-6086	
アルコールクス・アノニマス AA ひむか	099-248-0057	10:00～16:00（月～金※）

子ども・若者の相談

相談窓口	電話番号	受付時間
宮崎県子ども・若者総合相談センター「わかば」	0985-41-7830	10:00～17:00（月・火・水・金・土※）
日向市青少年相談室	0982-54-8181	8:45～17:15（火～金※）
宮崎県弁護士会 子どもの権利ホットライン	0985-23-6112	16:00～17:30 ◎18歳未満対象 （毎月第1・3月曜日※）

経済・生活に関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
多重債務、ヤミ金融、金銭トラブル等について	宮崎県消費者金融相談所	0985-26-7100	10:00～17:00（月～金※）
借金、多重債務、離婚、相続等の法律相談	日向市無料法律相談	0982-52-2111	要予約 予約受付 8:30～17:15（月～金※）相談日：月1回 ◎電話でお問い合わせください。
	弁護士法人 ニューポート法律事務所日向オフィス	0982-66-0750	9:00～18:00
	日向法律事務所	0982-50-3711	9:00～17:20（月～金※）
	えいらく法律事務所	0982-66-0881	9:00～17:30（月～金※）
	本町ひまわり法律事務所	0982-66-9760	9:00～17:30（月～金※）

※祝日・年末年始除く

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
借金、多重債務、離婚、相続等の法律相談	法テラス宮崎（日本司法支援センター宮崎地方事務所）	0570-07-8367	9:00～17:00（月～金※）
	宮崎県弁護士会 日向・入郷地区法律相談センター	0985-22-2466（予約番号）	要予約 予約受付 9:00～17:00（月～金※） 相談日：第1水曜日
	司法書士 総合相談センター	0982-54-4710（予約番号：小田司法書士事務所）	要予約 予約受付 10:00～16:00（月～金※） 相談日：第1・3火曜日
商品や契約トラブルについて	日向地区広域消費生活センター	0982-55-9111	8:30～17:00（月～金※） ◎16:00までにお電話ください。
生活困窮、生活と就労に関する相談等	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」	0982-52-1010 0120-294-990	8:30～17:15（月～金）

労働に関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
働く人のメンタルヘルス、健康管理等	宮崎県北地域産業保健センター	0982-26-6901	10:00～16:00（月～金※）
生活等の家計相談、労働相談等	ライフサポートセンター 延岡	0120-397-869	10:00～16:00（月～金※）

生活等における様々な悩みの相談

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
夫婦・家庭のこと、生き方、人間関係など	日向市男女共同参画社会づくり推進ルーム「さんびあ」	0982-55-1660（相談専用）	13:00～16:00（月・火・木・金※）
高齢者・障がい者の法律相談	宮崎県弁護士会 高齢者・障がい者電話相談	0985-23-6112	10:00～12:00（毎週金曜日※）
犯罪等の被害防止、生活安全について	日向警察署	0982-53-0110	24時間対応
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）	#8891	24時間対応（夜間・休日は、国のコールセンターにつながります。）
DV	NPO法人ハートスペース M 女性のホットライン えむコール	0985-89-5243	10:00～17:00（日・月曜日）

※祝日・年末年始除く

ひだまりカフェ 毎週木曜日* 10:00～15:00

「誰かに話をきいてほしい」「自分の悩みをどこに相談していいかわからない」なんて思うことはありませんか？そんな時、コーヒーを飲みながら、「ほっと一息」つきませんか？お気軽にお立ち寄りください。

連絡先：NPO法人あったかほーむ愛あい（0982-66-0501）



（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い合わせください。）