

【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・金 6:00～22:30

日・火・水・木・土

8:00～22:30 (22:00 まで受付)



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 7:00～23:50 (23:00まで受付)

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

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



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



さぼーとねっと宮崎 (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



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・金・土

16:30～22:00 (21:30 まで受付)



「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)

宮崎県精神保健福祉センター

0985-27-5663

(お問合せは月～金 8:30～17:15)

祝日・年末年始除く

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)

↑初めての方は 13:30 までにお越し下さい。

オンライン ランタンのつどい 14:00～16:00 (4・6・7・9・10・12・1・3月)

・zoom によるオンラインでのつどいです。

・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。

【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！

気分が沈む
憂鬱



何をするのに
元気がでない



食欲がない



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

疲れやすい

胸がドキドキする
息苦しい

なかなか
寝付けない



夜中に何度も
目が覚める

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。

あなたの心の声を伝えてみませんか

「誰かに話を聞いてほしい」「自分の悩みをどこに相談していいかわからない」と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、スタッフがあなたのお話を伺います。電話相談もできます。

ひだまりカフェ
毎週木曜日 10:00～15:00

連絡先：NPO 法人 あったかほーむ愛あい
日向市財光寺 2939 番地 8
☎0982-66-1021



【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 法人国際ビフレンダーズ 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、詳細は各相談窓口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	8:00～16:30（月・水・金） 8:00～13:00（火・木） 8:00～11:30（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	
アルコホーリクス・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※）
日向市青少年相談ダイヤル	0982-54-8181	9:00～16:00（月～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。
	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※）
	法テラス宮崎（日本司法支 援センター宮崎地方事務所）	0570-078367	9:00～17:00（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	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「さんぴあ」	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

⊖ 寝る前のお酒、実は眠りの敵 アルコールと睡眠の関係 ⊕

アルコールを飲むと、最初は眠りに入りやすくなります。しかし、体内でアルコールが分解される過程で、睡眠の「浅い眠り」が増えたり、夜中に目が覚めやすくなったりします。特に、深い眠り（ノンレム睡眠）や夢を見る睡眠（レム睡眠）のバランスが崩れやすく、睡眠による回復効果が下がってしまいます。

心身の健康のためには、ストレッチや深呼吸、ぬるめのお風呂など、自然に眠りやすくなる方法を試してみましょう。



（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。）