

心の健康に関する相談窓口

～一人で悩むより、まず相談を。～

心の健康問題について、本人はもちろん、ご家族など周囲の人も気軽に相談できる公的な相談窓口があります。どの相談窓口でも、秘密は守られます。困ったときのサポート資源として、ご活用ください。

全国共通の相談窓口

相談先	連絡先	対応時間	備考
こころほっとライン (厚生労働省)	0120-565-455	月・火 17:00～22:00 土・日 10:00～16:00 (祝日、年末年始除く)	電話相談 (通話料無料)
働く人の 「こころの耳メール相談」	http://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/	—	メール相談
働く人の悩みホットライン	03-5772-2183	月～土 15:00～20:00	電話相談
勤労者 メンタルヘルスセンター (横浜労災病院)	http://www.yokohamah.rofuku.go.jp/medical/mhc/consultation.html	—	メール相談

宮崎県の相談窓口

相談先	連絡先	対応時間	備考
宮崎こころの電話	0985-32-5566	月～金 9:00～19:00	電話相談
NPO法人 国際ピフレンダーズ 宮崎自殺防止センター	0985-77-9090	日・月・水・金 20:00～23:00	電話相談
ライフネット宮崎	0985-28-2555	月・火・木・土 19:00～23:00	電話相談
宮崎県 精神保健福祉センター (対面による相談)	0985-27-5663	【予約受付時間】 月～金 8:30～17:15	来所相談 (電話にて要予約)



あなたの悩みに耳を傾けてくれる相談先があります。
どんな小さなことでも構わないので、1人で悩まずご相談ください。