

# 働く人の心の健康づくり

～心の健康づくりに取組みましょう～

## 1 気づく

同僚や家族等に対して、いつもと変わった様子に気づくことから始まります。

### 周りが気づく

- 欠勤、遅刻、早退が多くなる
- 仕事の能率が遅くなる
- 急に怒りだしたり、いらいらしている
- 周囲との接触を避ける
- 周りを気にしすぎたり、人の言動を曲解する
- 仕事上のミスやトラブルが増えた

### 自分で気づく

- 疲れがその日のうちに解消しない
- 眠れない 熟睡できない  
寝ても早く目が覚めてしまう
- いつもいらいらしている 怒りっぽくなった
- やる気がおきない 食欲が出ない
- ひとつのことにこだわり、なかなか頭から離れない
- 投げやりになる 決断や決定ができない
- 全身の倦怠感や頭痛などが発生した



## 2 声をかける

体調のことを切り口に、一声かけてみてください。

「何か心配なことでもおありですか？」  
「最近、よく眠れていますか？」

ご本人はこんなつらさを感じています



- 気分が落ち込み、憂うつな気持ちになる
- 物事に興味がわかない
- 何もする気がしない
- 食欲にムラがあり体重が急激に増減した
- 身体がだるい、疲れがとれない
- 身体の痛みや体調不良を感じる
- よく眠れない

## 3 つなぐ

早期発見・早期対応が大切です。窓口をお気軽にご活用ください。

別紙、**こころの電話帳** をご覧ください。

# ひとりで悩まないで！誰かに話してみませんか？



# こころの電話帳



平成26年5月末現在 (平成28年8月一部改訂)

病気や家庭のこと、職場環境、多重債務などのさまざまな悩みから、心理的に追い込まれてしまうことは誰にでも起こる可能性があります。

悩みを抱えるあなたを支える電話相談窓口があります。

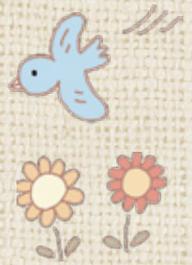
**一人で悩まず、まずは話をしてみませんか？**

家族や友人のこころの悩みに気づいたとき、周囲の人から相談があったときには、

**相談機関を紹介し、専門家への相談を勧めてみませんか？**



死にたいくらいつらい気持ちになったときの相談	.....	① ページ
こころの健康に関する相談	.....	① ページ
家庭や学校などに関する相談	.....	② ページ
経済・生活に関する相談	.....	③ ページ
労働に関する相談	.....	④ ページ
障がいや難病等に関する相談	.....	④ ページ
生活等における様々な悩みの相談	.....	⑤ ページ
自死遺族の方へ	.....	⑤ ページ



(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。)

## 死にたいくらいつらい気持ちになったときの相談

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日・時間
死にたいくらい つらい気持ち	自殺防止電話 「ライフネット宮崎」	0985-28-2555	火・木・土 19:00~23:00
	自殺防止電話 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	月・水・金・日 20:00~23:00
	自殺防止電話 NPO法人 国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター	03-5286-9090	年中無休 20:00~翌朝6:00
	自殺予防いのちの電話	0120-738-556	毎月10日 8:00~翌朝8:00
	大分いのちの電話	097-536-4343	年中無休 24時間
	熊本いのちの電話	096-353-4343	年中無休 24時間
	鹿児島いのちの電話	099-250-7000	年中無休 24時間

## こころの健康に関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日・時間
さまざまな悩みを幅広く	こころの電話	0985-32-5566	月~金* 9:00~19:00
心と身体の不調 ・こころの健康 など	中央保健所 健康づくり課	0985-28-2111	月~金* 8:30~17:15
	日南保健所 健康づくり課	0987-23-3141	月~金* 8:30~17:15
	都城保健所 健康づくり課	0986-23-4504	月~金* 8:30~17:15
	小林保健所 健康づくり課	0984-23-3118	月~金* 8:30~17:15
	高鍋保健所 健康づくり課	0983-22-1330	月~金* 8:30~17:15
	日向保健所 健康づくり課	0982-52-5101	月~金* 8:30~17:15
	延岡保健所 健康づくり課	0982-33-5373	月~金* 8:30~17:15
	高千穂保健所 健康づくり課	0982-72-2168	月~金* 8:30~17:15
	宮崎市保健所 健康支援課	0985-29-5286	月~金* 8:30~17:15
	宮崎県精神保健福祉センター	0985-27-5663	月~金* 8:30~17:15

※お住まいの市町村でも相談できます。詳しくは、6ページをご覧ください。

\*祝日、年末年始を除く

# 家庭や学校などに関する相談



相談内容	相談窓口	電話番号	相談日・時間
子育て、 子どもの発達、 非行、 虐待など	宮崎県中央福祉こどもセンター (中央児童相談所)	0985-26-1551	月～金* 8:30～17:15
	宮崎県南部福祉こどもセンター (都城児童相談所)	0986-22-4294	月～金* 8:30～17:15
	宮崎県北部福祉こどもセンター (延岡児童相談所)	0982-35-1700	月～金* 8:30～17:15
	NPO法人 子ども虐待防止みやざきの会 虐待電話相談	0985-85-4641	土 14:00～16:00
非行、家出、 いじめなど	宮崎県警察本部 ヤングテレホン	0985-23-7867	月～金 9:00～17:45
	※県内の各警察署にもヤングテレホンが設置されています		
いじめ、不登校、発達や 就学、子育て、しつけ	宮崎県教育研修センター	0985-38-7654	月～日* 8:30～21:00
	ふれあいコール	0985-31-5562	
こどもの人権を 守るために・ こどもからのSOS	宮崎地方法務局 子どもの人権110番	0120-007-110	月～金* 8:30～17:15
	NPO法人 チャイルドラインみやざき チャイルドライン (18歳までのこども専用電話)	0120-99-7777	月～土 16:00～21:00
	宮崎県弁護士会 子どもの権利ホットライン	0985-23-6112	第1・3月* 16:00～17:30
ひきこもりに関すること	ひきこもり相談センター	0985-41-4119	月・火・水・金・土・日* 10:00～19:00
子ども・若者の さまざまな悩み	宮崎県子ども・若者総合相談センター 「わかば」	0985-41-7830	月・火・水・土・日* 10:00～19:00
DV、 セクハラなど	宮崎地方法務局 女性の人権ホットライン	0570-070-810	月～金* 8:30～17:15
	宮崎県女性相談所 配偶者暴力相談支援センター	0985-22-3858	月～日* 9:00～20:30 (土・日は15:00まで)
	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	日・月 10:00～17:00
女性の 心身の問題	宮崎県健康増進課 女性専門相談センター「スマイル」 (思いがけない妊娠、育児、月経、更年期障害等)	0985-28-2668 (中央保健所)	月～金* 9:30～15:30
		090-8912-5331 (都城保健所)	木* 9:30～15:30
		080-1741-4772 (延岡保健所)	火* 9:30～15:30
	宮崎県健康増進課 不妊専門相談センター「ウイング」	0985-28-2668 (中央保健所)	月～金* 9:30～15:30
		090-8912-5331 (都城保健所)	第2・4金* 9:30～15:30
		080-1741-4772 (延岡保健所)	第1・3木* 9:30～15:30
ひとり親世帯の 相談	一般財団法人 宮崎県母子寡婦福祉連合会 母子家庭等就業・自立支援センター	0985-22-4696	月～金* 8:30～17:15
高齢者のこと、 介護のことなど	社会福祉法人 宮崎県社会福祉協議会 高齢者総合支援センター	0985-25-1100	月～金* 8:30～17:15
※居住地の「地域包括支援センター」でも相談できます			

\* 祝日、年末年始を除く

## 経済・生活に関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日・時間
多重債務、ヤミ金融、金銭トラブル等について	宮崎県商工政策課 宮崎県消費者金融相談所	0985-26-7100	月～金* 10:00~17:00
	宮崎県警察本部 悪質金融相談	0985-22-5050	月～金* 9:00~15:50
悪質商法について	宮崎県警察本部 悪質商法110番	0985-22-8080	月～金* 9:00~15:50
商品やサービスの契約トラブルについて	宮崎県消費生活センター	0985-25-0999	月～土* 9:00~19:00 (土曜は17:00まで)
	宮崎県消費生活センター 都城支所	0986-24-0999	月～金* 9:00~17:00
	宮崎県消費生活センター 延岡支所	0982-31-0999	月～金* 9:00~17:00
借金、多重債務、離婚、相続等の法律相談	日本司法支援センター宮崎地方事務所 法テラス宮崎	0503383-5530 (予約番号)	月～金* 9:00~17:00
	法テラス 法テラスサポートダイヤル	0570-078374 (IP電話からは、03-6745-5600)	月～土* 9:00~21:00 (土曜は17:00まで)
	宮崎県弁護士会 法律相談センター	0985-22-2466 (予約番号)	月～金* 9:00~17:00
	宮崎県司法書士会 司法書士ホットライン	0120-96-9657	月～金* 9:00~12:00 13:00~16:00
中小企業の融資制度	宮崎県商工政策課経営金融支援室	0985-26-7097	月～金* 8:30~17:15
生活保護のこと	宮崎県中央福祉こどもセンター (生活保護担当)	0985-26-1551	月～金* 8:30~17:15
	宮崎県南部福祉こどもセンター (生活保護担当)	0986-23-4520	月～金* 8:30~17:15
	宮崎県北部福祉こどもセンター (生活保護担当)	0982-32-6122	月～金* 8:30~17:15
	児湯福祉事務所	0983-22-1404	月～金* 8:30~17:15
	西臼杵支庁 福祉課	0982-72-2193	月～金* 8:30~17:15
	宮崎市福祉事務所 (宮崎市社会福祉課)	0985-21-1775	月～金* 8:30~17:15
	都城市福祉事務所 (都城市保護課)	0986-23-2764	月～金* 8:30~17:15
	延岡市福祉事務所	0982-22-7041	月～金* 8:30~17:15
	日南市福祉事務所	0987-31-1164	月～金* 8:30~17:15
	小林市福祉事務所	0984-23-0111	月～金* 8:30~17:15
	日向市福祉事務所	0982-52-2111	月～金* 8:30~17:15
	串間市福祉事務所	0987-72-0333	月～金* 8:30~17:15
	西都市福祉事務所	0983-43-0376	月～金* 8:30~17:15
	えびの市福祉事務所	0984-35-1111	月～金* 8:30~17:15

\*祝日、年末年始を除く

**\*福祉に関すること、生活上の困りごとに関する相談はお住まいの市町村社会福祉協議会で相談できます。6ページをご覧ください。**



## 労働に関する相談



相談内容	相談窓口	電話番号	相談日・時間
職場のセクハラ、妊娠・出産・育児休業、介護休業を理由とした解雇等	宮崎労働局雇用環境・均等室	0985-38-8821	月～金* 8:30~17:15
解雇、配置転換、職場でのいじめなど	宮崎県労働委員会	0985-26-7538	月～金* 8:30~17:15
	宮崎労働局 総合労働相談コーナー	0985-38-8821	月～金* 8:30~17:15
	宮崎労働基準監督署 宮崎総合労働相談コーナー	0985-29-6000	月～金* 8:30~17:15
	延岡労働基準監督署 延岡総合労働相談コーナー	0982-34-3331	月～金* 8:30~17:15
	都城労働基準監督署 都城総合労働相談コーナー	0986-23-0192	月～金* 8:30~17:15
	日南労働基準監督署 日南総合労働相談コーナー	0987-23-5277	月～金* 8:30~17:15
働く人のメンタルヘルス・健康確保の支援について	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	0985-62-2511	月～金* 8:30~17:15
	独立行政法人 労働者健康福祉機構 宮崎産業保健総合支援センター 地域窓口 宮崎県中部地域産業保健センター	0985-50-8330	月～金* 9:00~17:00
	宮崎県南那珂地域産業保健センター	0987-23-2951	月～金* 9:00~17:00
	宮崎県都城・西諸地域産業保健センター	0986-22-0754	月～金* 9:00~17:00
	宮崎県北地域産業保健センター	0982-26-6901	月～金* 9:00~17:00

\* 祝日、年末年始を除く

## 障がいや難病等に関する相談

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日・時間
障がいのある方々のさまざまな悩み	宮崎県障害者社会参加推進センター 障がい者110番	0985-26-3040	月～金* 9:00~17:00
障がい者の差別に関すること	宮崎県障害者社会参加推進センター 障がい者の差別に関する相談窓口	0985-23-3388	月～金* 9:00~17:00
障がい者虐待防止に関すること	宮崎県障がい福祉課 宮崎県障がい者権利擁護センター	0985-26-7670	月～金* 8:30~21:00
身体障がい・高次脳機能障がいに関すること	宮崎県身体障害者相談センター	0985-29-2556	月～金* 8:30~17:15
精神障がいに関すること	宮崎県精神保健福祉センター	0985-27-5663	月～金* 8:30~17:15
	宮崎県中央福祉子どもセンター	0985-26-1551	月～金* 8:30~17:15
	宮崎県南部福祉子どもセンター	0986-22-4294	月～金* 8:30~17:15
知的障がいに関すること	宮崎県北部福祉子どもセンター	0982-35-1700	月～金* 8:30~17:15
	社会福祉法人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	0985-85-7660	月～金* 9:00~17:00
	宮崎県都城発達障害者支援センター	0986-22-2633	月～金* 9:00~17:00
発達障がいに関すること	宮崎県延岡発達障害者支援センター	0982-23-8560	月～金* 9:00~17:00
	宮崎県難病相談支援センター 難病相談	0985-31-3414	月～金* 10:00~16:00
がんに関すること	宮崎大学医学部附属病院 相談支援室	0985-85-1510	月～金* 8:30~17:00
	宮崎県立宮崎病院 がん相談支援センター	0985-38-4107	月～金* 9:30~16:15
	宮崎県立日南病院 がん相談支援センター	0987-23-3156	月～金* 9:00~15:50
	宮崎県立延岡病院 相談支援センター	0982-32-6181	月～金* 9:00~16:00
	国立病院機構都城医療センター 地域医療連携室	0986-23-4111	月～金* 8:30~17:15

\* 祝日、年末年始を除く

# 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	相談日・時間
犯罪などの被害防止、生活安全について	宮崎県警察本部 警察安全総合相談窓口	0985-26-9110	年中無休 24時間
		#9110 (短縮ダイヤル)	
		0985-29-2525	月～金* 8:30~17:45
犯罪被害について	公益社団法人 みやざき被害者支援センター 犯罪被害者相談電話	0985-38-7830	月～金* 10:00~16:00
	法テラス犯罪被害者支援 犯罪被害者支援ダイヤル	0570-079714 (IP電話からは、03-6745-5601)	月～土* 9:00~21:00 (土曜は17:00まで)
	宮崎県警察本部 女性被害相談電話(性犯罪)	0985-31-8740	月～金* 9:00~17:30
暴力団のこ	宮崎県警察本部 暴力団関係相談電話	0985-27-7110	月～金* 9:00~17:45
法律相談	宮崎県司法書士会 総合相談センター	0985-28-8538 (予約番号)	月～金* 9:00~17:00
	宮崎県弁護士会 夜間テレホン法律相談	0985-23-6112	水* 19:00~20:30
	宮崎県弁護士会 高齢者・障がい者無料法律相談	0985-23-6112	金* 10:00~12:00
さまざまな悩みを幅広く	宮崎県男女共同参画センター 相談室	0985-60-1822	月～土* 9:00~17:00 (土曜は16:30まで)
	一般社団法人 宮崎県労働者福祉団体中央会 ライフサポートセンターみやざき	0120-397-864	月～金* 10:00~17:00
	一般社団法人 宮崎県労働者福祉団体中央会 ライフサポートセンターみやこのじょう	0120-397-868	月～金* 10:00~17:00
	一般社団法人 宮崎県労働者福祉団体中央会 ライフサポートセンターのべおか	0120-397-869	月～金* 10:00~17:00
	一般社団法人 社会的包摂サポートセンター よりそいホットライン	0120-279-338	年中無休 24時間
	一般社団法人 日本臨床心理士会	03-3813-9990	月～金* 19:00~21:00 (月・水・金は、9:00~12:00も実施)
	NPO法人 みんなのくらしターミナル	0985-88-1057 (業務の都合により不在の場合あり)	月～金* 10:30~17:00
NPO法人 ハートム	0985-88-1103 (業務の都合により不在の場合あり)	月～金* 10:30~17:00	

\*祝日、年末年始を除く

## 自死遺族の方へ

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日・時間
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 (自死遺族のわかちあいの会)	0985-27-5663 (お問合せは月～金*でお願いします)	原則第2土曜 14:00~16:00
	小林保健所 (わかちあいの会)	0984-23-3118	第4木曜 13:00~15:00

## 相談窓口情報サイトのご案内

### 「みやざきこころ青Tねっと」

さまざまな悩みや心配事、心の病気などを抱えている方のための宮崎県民向け情報サイトです。

県内各地域の相談窓口や生きがいづくりの場(サロン)などを案内いたします。

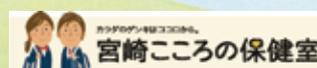


青T  検索



### 「宮崎こころの保健室」

10代の若者向け、こころの健康応援特設サイトです。こころの健康に関する相談窓口情報の他、メール相談窓口もあります。



宮崎こころの保健室  検索



こころの健康に関する相談窓口（市町村）

宮崎市保健所 医療介護連携課 <small>（※お住まいの地区の担当保健センターにご相談ください）</small>	高原町 ほほえみ館	0984-42-4820
※中央保健センター 0985-29-5281	国富町 福祉課	0985-75-9403
※総合福祉保健センター 0985-52-1506	綾町 健康センター	0985-77-0195
※佐土原保健センター 0985-73-1115	高鍋町 健康づくりセンター	0983-23-2323
※田野保健センター 0985-86-0117	新富町 いきいき健康課	0983-33-6059
※高岡福祉保健センター「穆園館」 0985-82-5294	西米良村 福祉健康課	0983-36-1114
※清武保健センター 0985-85-1144	木城町 福祉保健課	0983-32-4734
都城市 福祉課 0986-23-2980	川南町 町民健康課	0983-27-8009
延岡市 健康増進課 0982-22-7014	都農町 健康管理センター	0983-25-1008
日南市 健康増進課 0987-31-1129	門川町 町民課	0982-63-1140
小林市 健康推進課 0984-23-0323	諸塚村 住民福祉課	0982-65-1119
日向市 いきいき健康課 0982-52-2111	椎葉村 福祉保健課	0982-68-7510
串間市 福祉事務所 0987-72-0333	美郷町 健康福祉課	0982-66-3610
西都市 健康管理課 0983-43-1146	高千穂町 保健福祉総合センター	0982-72-7117
えびの市 健康保険課 0984-35-1111	日之影町 保健センター	0982-87-2100
三股町 福祉・消費生活相談センター 0986-52-0999	五ヶ瀬町 福祉課（保健衛生グループ）	0982-82-1702

福祉に関すること、生活上の困りごとに関する相談窓口（社会福祉協議会）

宮崎市社会福祉協議会 0985-52-5131	高鍋町社会福祉協議会 0983-22-4076
都城市社会福祉協議会 0986-25-2123	新富町社会福祉協議会 0983-33-4213
延岡市社会福祉協議会 0982-32-6555	西米良村社会福祉協議会 0983-36-1212
日南市社会福祉協議会 0987-23-1191	木城町社会福祉協議会 0983-32-2114
小林市社会福祉協議会 0984-23-3466	川南町社会福祉協議会 0983-21-3802
日向市社会福祉協議会 0982-52-2572	都農町社会福祉協議会 0983-25-0048
串間市社会福祉協議会 0987-72-6943	門川町社会福祉協議会 0982-63-7210
西都市社会福祉協議会 0983-43-3160	諸塚村社会福祉協議会 0982-65-0375
えびの市社会福祉協議会 0984-35-2800	椎葉村社会福祉協議会 0982-67-2275
三股町社会福祉協議会 0986-52-1246	美郷町社会福祉協議会 0982-68-2900
高原町社会福祉協議会 0984-42-2230	高千穂町社会福祉協議会 0982-72-3663
国富町社会福祉協議会 0985-75-6267	日之影町社会福祉協議会 0982-87-2680
綾町社会福祉協議会 0985-77-3066	五ヶ瀬町社会福祉協議会 0982-82-1520

【 問い合わせ先 】

宮崎県福祉保健課  
宮崎県精神保健福祉センター

TEL.0985-26-7075  
TEL.0985-27-5663

