

生きるのが
つらいと
感じたとき

ほんの少し
話をきいてもらう
だけでも心が軽か
なるかも
しれません

いつでも
御遠慮なく
相談してみ
てください

お住まいの地域のこころの相談窓口

【相談受付】 平日(月～金曜日)8:30～17:15

どこに相談すればいいかわからない方は、
こちらにご相談ください。



愛媛県中予保健所
健康増進課精神保健係

☎089-
909-8757



伊予市
保健センター

☎089-
983-4052



東温市総合
保健福祉センター

☎089-
964-4407



松前町
健康課
健康増進係

☎089-
985-4118



砥部町
保健センター

☎089-
962-6888



松山市保健所
精神保健担当

☎089-
911-1816



久万高原町
久万保健センター

☎0892-
21-2700

あなたやあなたの大切な人が
悩んでいたら：ぜひ相談を！

大切な命を
守りたい…

いま
あなたにとどく…

- い いよ市
- ま まさき町、まつやま市
- と とうおん市
- ど とべ町
- く くまこうげん町
- ♡ ちゅうよ保健所

電話相談

こころといのちのほっとダイヤル

通話
無料

フリーダイヤル
0120-188-556

相談時間 平日 17:00～翌日 9:00 休日 24時間

SNS相談

こころといのちのライン相談

相談時間 日 水 木 18:00～22:00

最終受付 21:30

LINEで登録
よろしくね♪



事業に関するお問い合わせは

愛媛県庁健康増進課精神保健係 ☎089-912-2403

こんなことで
悩んでいませんか？

死んで
しまいたい

何もかもが
嫌になった

仕事について
悩んでいる

お酒や
ギャンブルを
やめられない

お金の問題を
抱えている



病気で先が
見えない

身近な人からの
暴力を誰にも相談
できない

学校に行きづらい
いじめられている

子育てや
介護に疲れて
しまった

相談できるところがあります！



1人で悩まず話してみると何かが変わるかもしれません
～いま、あなたにとどく相談窓口はこちら～



こころのこと

社会福祉法人 愛媛いのちの電話

☎089-958-1111

【受付時間】毎日12:00～24:00
ホームページにメール相談の窓口があります。

一般社団法人 日本いのちの電話連盟

☎0120-783-556(フリーダイヤル(無料))

【受付時間】毎日16:00～21:00 毎月10日は8:00～翌朝8:00

☎0570-783-556(ナビダイヤル(有料))

【受付時間】毎日10:00～22:00

NPO法人 松山自殺防止センター

☎089-913-9090

【受付時間】月・水・金/20:00～23:00
自死遺族のつどい：毎月第1土曜/13:30～16:00

NPO法人 こころ塾

☎089-931-0702

【受付時間】月～金/10:00～15:00(休祝日・年末年始除く)

こころのダイヤル(愛媛県心と体の健康センター)

☎089-917-5012

【受付時間】月・水・金/9:00～12:00、13:00～15:00(休祝日・年末年始除く)

お金のこと

愛媛県消費生活センター

☎089-925-3700

【受付時間】月～金/9:00～17:00(水～19:00)(休祝日・年末年始除く)
このほか、四国財務局の相談窓口や各市町の法律相談もご利用下さい。

法テラス愛媛

☎0570-078396

【受付時間】月～金/9:00～17:00(休祝日・年末年始除く)

生活に困窮している方はお住まいの市町の社会福祉協議会へご相談下さい。

こどものこと

いじめ相談ダイヤル24

☎0120-0-78310(毎日24時間受付)

愛媛県福祉総合支援センター(児童支援グループ)

☎089-922-5040

【受付時間】月～金/8:30～17:15(休祝日・年末年始除く)

子育てに関することはお住まいの市町の子育て支援担当課へご相談ください。

愛媛県心と体の健康センター

☎089-911-3880(来所相談は要予約)

【受付時間】月～金/8:30～17:15(休祝日・年末年始除く)

相談の内容

思春期に関する悩み、アルコールや薬物など依存についての相談など、様々な心の悩みや対応について、ご本人・ご家族などからの相談をお受けしています。相談内容については秘密を厳守しますのでお気軽にご相談ください。

病気や障がい、介護のこと

障がいに関することはお住まいの市町の障がい者相談支援センターへ、高齢者の介護に関することはお住まいの市町の地域包括支援センターへご相談ください。

がんのこと

がん相談支援センター(四国がんセンター内)

☎089-999-1114

【受付時間】月～金/8:30～17:15(休祝日除く)

女性のこと

愛媛県福祉総合支援センター(女性支援グループ)

☎089-927-3490

【受付時間】月～金/8:30～17:15(休祝日・年末年始除く)
月～日/18:00～20:00(祝日・年末年始除く)

愛媛県男女共同参画センター

☎089-926-1644

【受付時間】火～金/8:30～17:30(電話)、8:30～16:30(来所) ※要予約
土・日/8:30～16:30(電話・来所) ※来所のみ要予約
(休祝日・年末年始除く)

※男性のための悩み相談もあります。

お問い合わせは☎089-926-1633へ。

松山市男女共同参画推進センターコムズ

☎089-943-5770

【受付時間】火・水・金・土/10:00～20:00(電話)、10:00～17:00(面接)
日・祝 /10:00～16:00(電話・面接)(年末年始除く)

※男性のための悩み相談もあります。(日程変更の場合あり)

お問い合わせは☎089-943-5777へ。

☞メール相談(女性対象)はコチラ



仕事のこと

愛媛産業保健総合支援センター

☎089-915-1911

【受付時間】月～金/9:00～11:00、13:00～16:00(休祝日・年末年始除く)

一般社団法人日本産業カウンセラー協会四国支部

☎089-945-8110(予約専用)

【受付時間】月～金/9:00～16:00(休祝日・年末年始除く)

ジョブカフェ愛work(愛媛県若年者就職支援センター)

☎089-913-8686

【受付時間】月～金/9:00～19:00、土/10:00～18:00(祝日・年末年始除く)

※相談は、予約制になっております。