

こころのつらさ、我慢しないで

つらい思いをされている方へ
ひとりで悩まずに話してみませんか？
ご家族の方も、ご遠慮なく相談してください。

こころの相談窓口（令和6年2月現在）

相談内容	相談窓口	電話番号	受付日時
心の悩み 相談	社会福祉法人 愛媛いのちの電話	089-958-1111	365日 12:00~24:00まで
		フリーダイヤル 0120-783-556	毎日16:00~21:00 毎月10日 8:00~翌朝8:00
自殺について 悩んでいる方の 相談	特定非営利活動法人 松山自殺防止センター	089-913-9090	月・水・金曜日 20:00~23:00 自死遺族のつどい 毎月第一土曜日 13:30~16:00
こころといのち の相談窓口	こころといのちの ほっとダイヤル	フリーダイヤル 0120-188-556	平日 17:00~翌日9:00 休日 24時間
	こころといのちの LINE相談		日・水・木曜日 18:00~22:00（最終受付:21:30）
心の問題や 精神的な 悩みの相談	こころのダイヤル （心と体の健康 センター）	089-917-5012	月・水・金曜日 9:00~12:00 13:00~15:00 （祝日・年末年始を除く）
心の病気、 精神保健に 関する相談	西条保健所	0897-56-1300 （内線303・316）	月~金曜日 8:30~17:15 （祝日・年末年始を除く） （面接相談は要予約）
	新居浜市 保健センター	0897-35-1070	
	西条市 中央保健センター	0897-52-1215	

直接相談を希望される方や、どこに相談してよいか迷われる方は、
[西条保健所 0897-56-1300（内線303・316）](tel:0897-56-1300)まで、気軽にお電話下さい。

発行：新居浜・西条地域自殺対策検討連絡会ワーキング
〒793-0042
西条市喜多川796-1 西条保健所
0897-56-1300（内線303・316）



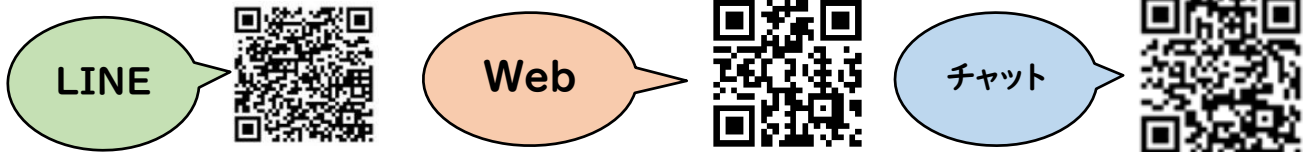
~SNSを使つての相談を希望される方は裏面へ~

SNSによる、こころの相談窓口

相談時間については、相談先により異なりますので、各自でご確認ください

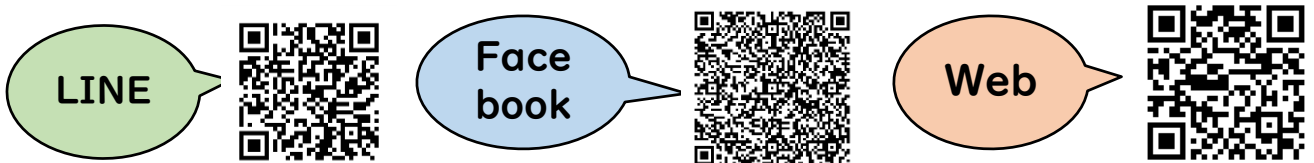
○特定非営利活動法人・自殺対策センターライフリンク

「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつなぎも行います



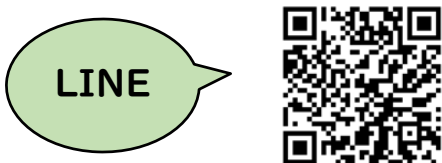
○特定非営利活動法人・東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS (LINE、Facebook) およびウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています



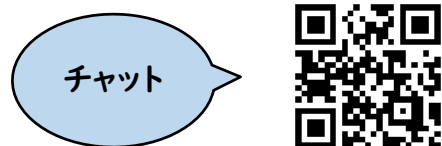
○特定非営利活動法人 BONDプロジェクト

10代、20代の女性のための
LINE相談です



○特定非営利活動法人 あなたの居場所

年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で
利用できるチャット相談窓口です
(24時間365日)



相談しやすい方法でアクセスください
ご相談をお待ちしております

