

大切ないのちを
守りたい…

いま
あなたにととく…

- 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

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
(松山市以外の中予地域の方)

☎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
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！

こころが
つらいと
感じたとき

ほんの少し
話をきいてもらう
だけでもこころが
軽くなるかもし
れません

ご遠慮なく
相談してみ
てください

電話相談

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

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♪



上記の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

プライバシーは守られます。
安心してご相談ください。



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～



ささいなことでも
大丈夫です。

こころのこと

よりそいホットライン(一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

☎0120-279-338 【受付時間】24時間365日

#いのちSOS(NPO法人 自殺対策支援センター・ライフリンク)

☎0120-061-338 【受付時間】24時間365日

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

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/9:00～15:00(12:00～13:00除く)(休祝日・年末年始除く)

仕事のこと

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。

労働相談のこと

愛媛労働局総合労働相談コーナー

☎089-935-5208

【受付時間】月～金/9:00～17:00(12:00～13:00除く)
(休祝日・年末年始除く)

松山総合労働相談コーナー

☎089-927-5150

【受付時間】月～金/9:00～17:00(12:00～13:00除く)
(休祝日・年末年始除く)

愛媛県労働委員会

☎089-912-2996

【受付時間】月～金/8:30～17:15(休祝日・年末年始除く)

松山中小企業労働相談所(中予地方局商工観光課内)

☎089-909-8760

【受付時間】月～金/8:30～17:15(休祝日・年末年始除く)

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(休祝日・年末年始及び警報発令時除く)

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は☎089-943-5777へ。

(日程変更の場合あり)

◀メール相談(女性対象)はコチラ



性のこと

愛媛県LGBTQ電話相談

☎070-4286-0409

【受付時間】毎月第2月曜日・第4日曜日18:00～21:30(最終受付:終了10分前まで)

NPO法人レインボープライド愛媛

☐rainbowpride777@gmail.com ホームページはコチラ➡



性暴力被害のこと

えひめ性暴力被害者支援センター「ひめここ(媛CC)」

☎#8891(全国共通短縮ダイヤル)

NTTひかり電話の方は☎0120-8891-77 【受付時間】24時間365日

こどものこと

いじめ相談ダイヤル24

なやみおろ

☎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)

チャイルドラインハートコールえひめ

☎0120-99-7777 【受付時間】毎日/16:00～21:00

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。

人権のこと

みんなの人権110番(全国共通人権相談ダイヤル)

☎0570-003-110

【受付時間】平日/8:30～17:15

女性の人権ホットライン

☎0570-070-810

【受付時間】平日/8:30～17:15

子どもの人権110番

☎0120-007-110

【受付時間】平日/8:30～17:15

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)

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。

日本貸金業協会 愛媛県支部

☎089-946-4000

【受付時間】月～金/9:30～17:30(休祝日・年末年始除く)

※ご来訪を希望される方は事前にご連絡ください。

貸金業務に関する相談・苦情・紛争解決・貸付け自粛に関する相談。
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。

法律のこと

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)

愛媛県司法書士総合相談センター

☎089-941-1263

【受付時間】月～金/9:00～17:00(休祝日除く)

犯罪被害のこと

公益社団法人被害者支援センターえひめ

☎089-905-0150

【受付時間】月～金/10:00～16:00(祝祭日・年末年始を除く)

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ご相談など、
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。