


自殺対策に関する相談窓口一覧

【心の健康・悩みなどの相談窓口】

令和8年1月28日現在

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
自殺について悩んでいる方の相談	こころといのちのほっとダイヤル	0120-188-556	月～金曜日 17：00～翌9：00 土、日、祝日 24時間
	こころといのちのライン相談	 (QRコード)	日、水、木曜日 18：00～22：00 (最終受付 21：30) (水、木曜日が祝日、年末年始の場合も対応します)
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
	一般財団法人日本いのちの電話連盟	0120- ^{なやみ} 783- ^{こころ} 556	毎月10日 8：00～翌朝8：00 (通話無料)
生きづらさや自殺について悩んでいる方の相談	NPO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
うつ病に悩む本人、家族等、企業の方の相談	NPO法人こころ塾	089-931-0702	月～金曜日 9：00～17：00 土曜日 9：00～12：00 (祝日・年末年始を除く)
心の問題や精神的な悩み	こころのダイヤル (愛媛県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)
犯罪被害者の相談	公益財団法人被害者こころの支援センターえひめ	089-905-0150	火～土曜日 10：00～16：00 (祝日・年末年始を除く)
心の病気、精神保健に関する相談	愛媛県心と体の健康センター	089-911-3880	月～金曜日 8：30～17：15 (面接相談は要予約、祝日・年末年始を除く)
	四国中央保健所保健課	0896-23-3360 (内線113)	
	西条保健所健康増進課	0897-56-1300 (内線303・316)	
	今治保健所健康増進課	0898-23-2500 (内線239・232)	
	中予保健所健康増進課	089-909-8757 (内線260)	
	八幡浜保健所健康増進課	0894-22-4111 (内線287・288)	
	宇和島保健所健康増進課	0895-22-5211 (内線275・283)	
	松山市保健所保健予防課	089-911-1816	
	四国中央市保健推進課	0896-28-6054	
	新居浜市保健センター	0897-35-1070	
	西条市健康医療推進課	0897-52-1215	
	今治市健康推進課	0898-36-1533	
	上島町健康推進課	0897-74-0911	
	東温市健康推進課	089-964-4407	
	久万高原町久万保健センター	0892-21-2700	
	伊予市保健センター	089-983-4052	
	松前町子育て・健康課	089-985-4118	
	砥部町保健センター	089-962-6888	
	大洲市健康増進課	0893-23-0310	
	内子町保健センター	0893-44-6155	
	八幡浜市保健センター	0894-24-6626	
	伊方町中央保健センター	0894-38-1811	
	西予市健康づくり推進課	0894-62-6407	
	宇和島市保険健康課	0895-49-7021	
	松野町保健福祉課	0895-42-0708	
	鬼北町保健介護課	0895-45-1111	
	愛南町保健福祉課	0895-73-7400	
アルコール、薬物、ギャンブル等依存の相談	愛媛県心と体の健康センター (依存症相談拠点)	089-911-3880	月～金曜日 8：30～17：15 面接相談：要予約 (祝日・年末年始を除く)
不登校・ひきこもり・ニート状態にある若者への働くこと等に関する相談	愛媛県ひきこもり相談室 (愛媛県心と体の健康センター)	089-911-3883	月～金曜日 9：00～17：00 (面接相談は要予約) (祝日・年末年始を除く)

【女性に関する問題の相談窓口】

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
女性に関する様々な相談	愛媛県福祉総合支援センター 子ども・女性支援課 女性支援グループ	089-927-3490	月～金曜日　８：30～12：00 13：00～17：15 （祝日・年末年始を除く）
	女性夜間ダイヤル相談 （愛媛県福祉総合支援センター 子ども・女性支援課 女性支援グループ）	089-927-3490 （全国共通短縮番号 #8778）	月～日曜日　18：00～20：00 （祝日・年末年始を除く）
	愛媛県男女共同参画センター	089-926-1644	○一般相談 火～金曜日 来所　８：30～16：30 電話　８：30～17：30 土・日曜日　来所・電話　８：30～16：30 （休日・祝日・年末年始を除く）
			○心理相談（臨床心理士担当） 第1～第4木曜日 （祝日・年末年始を除く） 来所/電話　13：00～17：00 予約制（一般相談を受けた方）
			○法律相談 （弁護士による法的手続き等の相談） 第1・2・4木曜日 （祝日・年末年始を除く） 来所　13：30～15：30 予約制（一人30分以内、一人年度1回 限り）
	松山市男女共同参画推進センター コムズ相談室	089-943-5770	火・水・金・土曜日　10：00～20：00 日・祝日 10：00～16：00 （年末年始を除く）
女性の人権に関する相談	女性の人権ホットライン （松山地方法務局）	0570-070-810 I P 電話の方は 089-932-1875	月～金曜日　８：30～17：15 （祝日・年末年始を除く）
ひとり親家庭に関する相談 （生活、貸付等）	各市福祉事務所	市にお住まいの方は、各市福祉事務所にお問い合わせ下さい	
	東予地方局地域福祉課	0897-56-1300	町にお住まいの方は、各地域福祉課（室） にお問い合わせ下さい
	中予地方局地域福祉課	089-909-8756	
	南予地方局地域福祉課	0895-28-6106	月～金曜日　８：30～17：15 （祝日・年末年始を除く）
	南予地方局八幡浜支局福祉室	0894-22-4111	

【男性に関する相談窓口】

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
男性に関する様々な相談	愛媛県男女共同参画センター	089-926-1633	○男性相談 原則として第1水曜日・第3土曜日 来所/電話　９：00～12：00 13：00～15：00 予約制（1回につき30分以内）

【子どもに関する相談窓口】

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
子育てに関する相談	各市町子育て相談	お住まいの市町の保健関連担当課にお問い合わせ下さい	
児童問題全般の相談	愛媛県東予子ども・女性支援セン ター	0897-43-3000	月～金　８：30～17：15 （祝日・年末年始を除く）
	愛媛県福祉総合支援センター 子ども・女性支援課 児童支援グループ	089-922-5040	
	愛媛県南予子ども・女性支援セン ター	0895-22-1245	
不登校、いじめ等の相談	愛媛県総合教育センター （教育相談室）	089-963-3986	月～金曜日　８：30～17：15 （祝日・年末年始を除く）
いじめの相談	いじめ相談ダイヤル24	0120-0-78310 ^{なやみいおう}	24時間毎日
18歳までのこどもの相談	チャイルドライン	0120-99-7777 089-917-7797 （子ども電話「ひびき」）	365日　16：00～21：00 ＊子ども電話「ひびき」は5と0のつく日のみ
思春期の悩みや不安に対する 相談	思春期精神保健相談 （愛媛県心と体の健康センター）	089-911-3880	毎週火曜日 （完全予約制） （祝日・年末年始を除く）
不登校・ひきこもり・ニート 状態にある若者への働くこと 等に関する相談	愛媛県ひきこもり相談室 （愛媛県心と体の健康センター）	089-911-3883	月～金曜日　９：00～17：00 （面接相談は要予約） （祝日・年末年始を除く）

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
少年に関する問題の相談 (非行相談等)	愛媛県警察本部 (少年サポートセンター 人身安全対策・少年課)	089-934-0110(代表)	平日 8:30～17:15 (上記以外は当直体制)
	少年サポートセンター分室「ひめさぼ」	089-934-0110(代表)	月～金 9:00～17:00 第1・3土曜日 9:00～17:00
子どもの人権に関する相談	子どもの人権110番 (松山地方法務局)	0120-007-110 (フリーダイヤル)	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
	人権相談所 (各法務局支局)	お住まいの市町を管轄する法務局にお問い合わせ下さい 月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)	
	家庭児童相談室 (各市福祉事務所)	市にお住まいの方は、各市福祉事務所にお問い合わせ下さい	
	東予地方局地域福祉課	0897-56-1300	町にお住まいの方は、各地域福祉課 (室) にお問い合わせ下さい
	中予地方局地域福祉課	089-909-8756	
	南予地方局地域福祉課	0895-28-6106	
	南予地方局八幡浜支局福祉室	0894-22-4111	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)

【性に関する相談窓口】

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
LGBTQに関する相談	LGBTQ電話相談窓口 (愛媛県人権啓発センター)	070-4286-0409	第2月曜日、第4日曜日 18:00～21:30
性暴力被害に関する相談	ひめここ (媛CC) えひめ性暴力被害者支援センター	全国共通短縮番号 #8891	24時間 365日 男性支援員による相談は毎月第2・第4土曜日 14:00～17:00 (予約制)

【高齢者に関する問題の相談窓口】

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
高齢者とそのご家族の心配ごとや悩みごとに関する相談	愛媛県高齢者相談センター (愛媛県社会福祉協議会)	089-921-8789	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
高齢者の一般相談 (生活、福祉、介護、虐待等)	各地区地域包括支援センター	お住まいの市町の介護保険関連担当課にお問い合わせ下さい	

【労働安全衛生関する窓口】

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
職場における健康づくり相談 (メンタルヘルス)	愛媛産業保健総合支援センター	089-915-1911	月～金曜日 9:00～11:00 13:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)

【多重債務に関する相談窓口】

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
多重債務相談	各市町多重債務相談	お住まいの市町の消費生活関連相談窓口等へお問い合わせください	
	愛媛県消費生活センター	089-925-3700	月・火・木・金曜日 9:00～17:00 水曜日 9:00～19:00 (祝日・年末年始を除く)
	四国財務局 財務広報相談室	087-811-7801	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)
	法テラス愛媛	050-3383-5580	火・木曜日 13:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)
	法テラス (日本司法支援センター)	0570-078374 PHS, IP電話の方は 03-6745-5600	平日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)

【金融・経営・雇用に関する相談窓口】

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
金融・経営に関する相談	愛媛県経営支援課	089-912-2480(代表)	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)
	東予地方局商工観光課	0897-56-1300(代表)	
	東予地方局今治支局商工観光室	0898-23-2500(代表)	
	中予地方局商工観光課	089-941-1111(代表)	
	南予地方局商工観光課	0895-22-5211(代表)	
	南予地方局八幡浜支局商工観光室	0894-22-4111(代表)	

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
貸金業苦情相談	愛媛県経営支援課	089-912-2480(代表)	月～金曜日 8：30～17：15 (祝日・年末年始を除く)
	東予地方局商工観光課	0897-56-1300(代表)	
	東予地方局今治支局商工観光室	0898-23-2500(代表)	
	中予地方局商工観光課	089-941-1111(代表)	
	南予地方局商工観光課	0895-22-5211(代表)	
	南予地方局八幡浜支局商工観光室	0894-22-4111(代表)	
	日本貸金業協会 愛媛県支部	0570-051-051	月～金曜日 9：00～17：30 (祝日・年末年始を除く)
	四国財務局松山財務事務所	089-941-7185(代表)	月～金曜日 8：30～17：15 (祝日・年末年始を除く)
消費生活の相談	愛媛県消費生活センター	089-925-3700	月・火・木・金曜日 9：00～17：00 水曜日 9：00～19：00 (祝日・年末年始を除く)
若者の就職相談	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	月～金曜日 9：00～19：00 土曜日 10：00～18：00 来所相談(要予約) (日曜・祝日・年末年始を除く)
	えひめ若者サポートステーション	089-948-2832	月～金、第2・4土曜日 10：00～18：00 いよてつ高島屋 南館3階 (日曜・祝日・年末年始を除く)
	東予若者サポートステーション	0897-32-2181	月～金曜日 10：00～18：00 (土日・祝日・年末年始を除く)

【その他の相談に関する窓口】

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
身体障がい者に関する相談	愛媛県福祉総合支援センター 障がい者支援課 身体障がい者支援グループ	089-924-1216	月～金曜日 8：30～17：15 (祝日・年末年始を除く)
知的障がい者に関する相談	愛媛県福祉総合支援センター 障がい者支援課 知的障がい者支援グループ	089-923-4471	月～金曜日 8：30～17：15 (祝日・年末年始を除く)
人権問題に関する相談	愛媛県人権啓発センター	089-941-8037	月～金曜日 8：30～17：00 (祝日・年末年始を除く)
法的トラブル解決のための相談	日本司法支援センター (法テラス)	0570-078374 PHS, IP電話の方は 03-6745-5600	平日 9：00～21：00 土曜日 9：00～17：00 (祝日・年末年始を除く)
犯罪被害にあわれた方の相談	日本司法支援センター (法テラス)	0570-078374 PHS, IP電話の方は 03-6745-5600	平日 9：00～21：00 土曜日 9：00～17：00 (祝日・年末年始を除く)
生活保護申請に関する相談	各市福祉事務所	市にお住まいの方は、各市福祉事務所にお問い合わせ下さい	
	東予地方局地域福祉課	0897-56-1300	町にお住まいの方は、各地域福祉課(室) にお問い合わせ下さい
	中予地方局地域福祉課	089-909-8756	
	南予地方局地域福祉課	0895-28-6106	
	南予地方局八幡浜支局福祉室	0894-22-4111	月～金曜日 8：30～17：15 (祝日・年末年始を除く)
ひとり親家庭に関する相談 (生活、貸付等)	各市福祉事務所	市にお住まいの方は、各市福祉事務所にお問い合わせ下さい	
	東予地方局地域福祉課	0897-56-1300	町にお住まいの方は、各地域福祉課(室) にお問い合わせ下さい
	中予地方局地域福祉課	089-909-8756	
	南予地方局地域福祉課	0895-28-6106	
	南予地方局八幡浜支局福祉室	0894-22-4111	月～金曜日 8：30～17：15 (祝日・年末年始を除く)
難病に関する相談	難病相談・支援センター	089-960-5013	月・水曜日 9：00～12：00 13：00～15：00 金曜日 9：00～12：00 (祝日・年末年始は除く)
交通事故の相談	愛媛県交通事故相談所	089-941-1111 (内線580)	月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 〈電話受付〉9：00～12：00 13：00～15：00 (水曜日のみ14:30まで) 〈相談受付〉9:00～12:00 13:00～16:00 (水曜日のみ15:00まで) ○弁護士無料相談(要予約) 第1・3金曜日 13：00～14：00 (祝日・年末年始を除く)
ストーカー、DV等に関する相談	愛媛県警察本部	089-934-0110(代表) (全国共通短縮番号#9110)	平日 8：30～17：15 (上記以外は当直体制)
	各警察署	お住まいの最寄りの 警察署にお問い合わせ 下さい	