

令和5年度

# こころの相談窓口



悩んでいること、困っていることなど専門機関へご相談ください。

| 相談内容                          | 相談窓口   | 電話番号   | 受付時間   |
|-------------------------------|--|--|--|
| こころとからだの健康について                | 四国中央市保健センター  | 0896-28-6054                                 | 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)<br>8:30～17:15 *面接相談は要予約                |
|                               | 四国中央保健所  | 0896-23-3360                                 |  |
| こころの悩み相談                      | 愛媛県心と体の健康センター  | 089-911-3880                                 | 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)<br>8:30～17:15 *面接相談は要予約                |
|                               | こころのダイヤル<br>(愛媛県心と体の健康センター)  | 089-917-5012                                 | 月・水・金曜日(祝日・年末年始を除く)<br>9:00～12:00 13:00～15:00            |
|                               | 社会福祉法人<br>愛媛いのちの電話   | 089-958-1111                                 | 毎日 12:00～24:00<br>*ホームページにインターネット相談窓口あり                  |
|                               | 一般社団法人<br>日本いのちの電話連盟   | 0570-783-556<br>(ナビダイヤル)                     | 毎日 10:00～22:00   |
|                               |  | 0120-783-556<br>(フリーダイヤル)                    | 毎日 16:00～21:00<br>毎月10日 8:00～翌朝8:00                      |
|                               | こころといのちのほっとダイヤル  | 0120-188-556<br>(フリーダイヤル)                    | 平日:17:00～翌日9:00<br>休日:24時間<br>(土・日曜日、祝日、年末年始を含む)         |
| こころといのちのライン相談<br>(SNS相談)      | LINE<br>友達登録<br>QRコード  | 日・水・木曜日 18:00～22:00<br>*一時停止している場合があります      |  |
| 生きづらさや自殺について悩んでいる方の相談         | よりそいホットライン   | 0120-279-338<br>(フリーダイヤル)                    | 24時間 ※通話無料   |
|                               | 特定非営利活動法人<br>松山自殺防止センター  | 089-913-9090                                 | 月・水・金曜日 20:00～23:00<br>「自死遺族のつどい」<br>毎月第1土曜日 13:30～16:00 |
| うつ病に関する相談                     | 特定非営利活動法人<br>こころ塾  | 089-931-0702                                 | 月～金曜日 10:00～15:00<br>(祝日・年末年始を除く)                        |
| ひきこもりに関する相談                   | ひきこもり相談室<br>(愛媛県心と体の健康センター)  | 089-911-3883                                 | 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)<br>9:00～17:00 *面接相談は要予約                |
| LGBTに関する相談                    | LGBT電話相談<br>(愛媛県人権対策課)   | 070-4286-0409                                | 第2月曜日・第4日曜日<br>18:00～21:00                               |
| 法的トラブル・借金問題の相談                | 法テラス<br>(日本司法支援センター)   | 0570-078-374                                 | 月～金曜日 9:00～21:00<br>土曜日 9:00～17:00<br>(祝日・年末年始を除く)       |
| 生活困窮に関する相談                    | 四国中央市<br>生活相談支援センター  | 0896-28-6101                                 | 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)<br>8:30～17:15                          |
| 職場や仕事に関する悩み<br>労働者の健康に関する相談   | 一般社団法人<br>日本産業カウンセラー協会 四国支部<br>「こころの相談室」<br>(カウンセリングルームえひめ)  | 089-945-8110<br>(予約専用)                       | 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)<br>9:00～16:00<br>*面接有料相談のみ(要予約)        |
| 不登校・いじめ等に関する相談                | 四国中央市 学校教育課<br>こども支援室  | 0896-28-6188                                 | 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)<br>9:00～17:00                          |
| 配偶者等からの暴力に関する様々な相談            | 四国中央市 地域振興課<br>市民くらしの相談室   | 0896-28-6143                                 | 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)<br>8:30～17:15                          |
| 子どものいじめや人権問題相談                | 子どもの人権110番<br>(松山地方法務局<br>人権擁護課 人権擁護委員)  | 0120-007-110                                 |  |
| 児童虐待、子育てに関する相談                | 四国中央市<br>こども家庭課  | 0896-28-6027                                 |  |
| 児童虐待・子育てに関する悩みや不安、女性に関する様々な相談 | 東予子ども・女性支援センター   | 0897-43-3000<br>「児童相談所<br>全国共通<br>3桁ダイヤル189」 |  |

(令和5年4月1日現在)