松山市ひきこもり相談・支援ガイド

ひきこもり状態にある方やそのご家族が活用できる相談窓口等の情報をまとめました。ぜひご活用ください。

松山市
つながりから、一歩を踏み出す。

相　談

松山市ひきこもり相談窓口

松山市萱町6丁目30番地5　松山市保健所1階

■ひきこもりに関する相談全般
■対　象　：　ひきこもりに悩むご本人・ご家族など。**年齢不問。**
■時　間　：　平日／8:30～17:00
■利用料　：　無料

■TEL 089-911-1828
re-start@city.matsuyama.ehime.jp

電話	来所	訪問	メール
○	○	○	○

詳細はこちら ⇒⇒⇒

何を相談してよいかわからない状態でも大丈夫。
まずは話をするところからはじめませんか。

松山市地域包括支援センター

松山市内に13か所と2か所のサブセンター

■地域の高齢者の相談を受け、介護保険だけでなく様々な制度やサービスを活用した総合的な支援を行っています。
■対　象　：　高齢者やその家族
■時　間　：　平日／8:30～17:15
■利用料　：　無料
■各地域包括支援センター

松山市長寿福祉課基幹型地域包括支援センター
TEL　089-948-6949

電話	来所	訪問
○	○	○

各地域包括支援センターの詳細はこちら ⇒⇒⇒

介護のこと　健康のこと　家族のこと
どんなことでもお気軽にご相談ください。

愛媛県心と体の健康センターひきこもり相談室

松山市本町7丁目2番地

■ひきこもり相談（当事者・家族）、
家族教室（当事者を支える家族の学び、わかちあいの場）
デイケア（当事者居場所）
■対　象　：　**原則18歳以上の方**
■時　間　：【ひきこもり相談】 平日／9:00～17:00
【家族教室、デイケア】 ホームページをご覧ください。
■利用料　：　無料

■TEL　089-911-3883

電話	来所
○	○

詳細はこちら ⇒⇒⇒

～小さな一歩を踏み出すために～

松山市障がい者地域相談支援センター

■センターでの来所相談、家庭への訪問相談を実施します。
家族としての心配ごと、悩み相談も可能です。
■対　象　：概ね18歳以上の障がいのある方または疑いのある方
■時　間　：　平日／9:00～17:00
■利用料　：　無料

電話	来所	訪問
○	○	○

詳細はこちら ⇒⇒⇒

松山市障がい者北部地域相談支援センター

（担当地区）浅海、立岩、難波、正岡、北条、河野、粟井、中島、湯山、日浦、五明、伊台、三津浜、宮前、高浜、泊、由良、和気、潮見、堀江、久枝、新玉、清水、味酒、道後、味生

松山市内宮町16-5　タマリスク内宮103号
■TEL　089-989-6555
FAX　089-989-6888

松山市障がい者南部地域相談支援センター

（担当地区）久米、小野、石井、浮穴、荏原、坂本、八坂、素鷲、東雲、番町、桑原、生石、余土、垣生、雄郡

松山市和泉南4丁目1-35
■TEL　089-968-1009
FAX　089-968-1019

一人ひとりの状況や気持ちを大切にし、ご本人とその家族が安心して次の一歩を考えられるよう、継続的に寄り添います。

居場所

一般社団法人　多様な学び舎 りすタートベース

松山市萱町1丁目5－6

LINE

■お話したり、ゲームしたり。ときには、好きなことに挑戦したり。
自分のペースで社会とつながれる居場所です。

■対　象　：　ひきこもり状態にあるご本人（15～59歳）。
ご家族の同伴も一部可能。
■時　間　：　毎週土曜日　10時～15時（年末年始等除く）
■利用料　：　無料
■TEL 050-3085-1185
info@fs-ehime.com

利用をご希望の方は、電話、メール、LINE等から事前にご連絡ください。

また来てもいい。そう思える場所から、りすタート。

内容の一部に生成AIで作成したものを使用しています。

家族会

愛媛こまどりの会

松山市余戸西6丁目6－13

■当会はひきこもり状態にある当事者の家族(親・兄弟姉妹)の会です。同じ立場の家族が抱えている将来への不安、焦り、悩みを打ち明けて交流を深めることにより、元気や希望を取り戻す家族の居場所です。
■対　象 ： ひきこもり状態にある当事者の親(家族)。年齢不問。
■時　間 ： 毎月1回／日曜日　13:00～15:00
■利用料 ： 無料
■TEL　080-6386-1745
minoru19521952@gmail.com

電話	来所	訪問	メール	オンライン
○	○	○	○	○

親(家族)が変われば本質的な課題が見えてくる。
親(家族)から始めるひきこもり回復❣

就労に関する相談

えひめ若者サポートステーション

松山市湊町5丁目1－1　いよてつ髙島屋南館3階

■専門職員による個別相談を中心として、各種就職支援セミナーや職場見学、職場体験等のプログラムに参加しながら、就労に向けた土台作りをしていきます。
■対　象 ： 学生をのぞく15歳から49歳の就職を目指す方
■時　間 ： 月～金曜日、第2・4土曜日／10:00～18:00
■利用料 ： 無料
■TEL 089-948-2832
sp-station@lagoon.ocn.ne.jp

電話	来所	メール	オンライン
○	○	※	○

※問合せのみ

詳細はこちら ⇒⇒⇒

働くことの一歩を踏み出したいあなたを全力でサポートします。

生活面・経済面に関する相談

松山市自立相談支援窓口

松山市二番町4丁目7－2　松山市役所別館1階

■生活に困窮している方のさまざまな問題に対応し、自立した生活を営めるよう本人の状況に応じた相談支援を行います。
■対　象 ： 生活保護を受給されている方以外で生活に困っており、最低限度の生活を維持することができなくなる恐れのある方
■時　間 ： 平日8:30～17:00
■利用料 ： 無料
■TEL 089-948-6875

電話	来所	訪問	メール
○	○	○	※

※ホームページ相談フォーム

詳細はこちら ⇒⇒⇒

経済的に苦しい、生活に困っている、こんなときはご相談ください。

松山市役所　生活福祉総務課

松山市二番町4丁目7－2

詳細はこちら ⇒⇒⇒

■まずはお電話でご相談ください。
■対　象 ： 生活にお困りの方
■時　間 ： 平日8:30～17:15
■利用料 ： 無料
■TEL 089-948-6395
sekatufukusi@city.matsuyama.ehime.jp

電話	来所	訪問	メール
○	○	○	○

生活保護について、相談をお受けします。

その他

一般社団法人愛媛県ひきこもり・不登校支援及び就労支援協議会

松山市一番町二丁目5番地30

■年に数回講演会などを開催。多職種の集まりであり、必要な対応をケースに合わせて行うことが可能。
■対　象 ： 年齢不問。
■時　間 ： 月～水、金
■利用料 ： 無料
■TEL 089-931-3939(どい心療内科内)

電話	オンライン
○	○

詳細はこちら ⇒⇒⇒

医療・就労・福祉・自助会・教育・心理・議員等のメンバーが、それぞれの専門性を持って対応しています。

令和8年11月作成　松山市保健所　保健予防課

〒790-0813 愛媛県松山市萱町6丁目30-5
TEL:089-911-1828
Fax:089-923-6062
メール:re-start@city.matsuyama.ehime.jp