

9 相談窓口一覧

こころの健康・悩みなどの相談窓口

令和7年3月時点の情報だよ。
詳しくは各機関に問い合わせてね。



相談内容	相談窓口	電話番号	備考	相談日時
心の病気、精神保健に関する相談	松山市保健所保健予防課 精神保健担当	089-911-1816		月～金曜日 8:30～17:15 ※面接相談(要予約) 火曜日 9:30～11:30 木曜日 13:30～15:30 (休日・祝日・年末年始を除く)
	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(要予約) (休日・祝日・年末年始を除く)
	こころのほっとライン (一般社団法人愛媛県精神保健福祉会)	089-909-5626		○精神保健福祉士による相談 毎週木曜日 18:30～21:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
	愛媛県こころといのちのほっとダイヤル	0120-188-556		平日 17:00～翌日 9:00 休日 24 時間
	愛媛県こころといのちのライン相談			日・水・木曜日 18:00～22:00 (最終受付 21:30)
当事者による 心の病気・悩み相談	ピア電話相談 (一般社団法人愛媛県精神保健福祉会)	089-976-6771		○ピア(当事者)による相談 毎週木曜日 10:00～13:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
ひきこもり相談 (18歳以上)	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(要予約) (休日・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 ※電話相談のみ(休日・祝日・年末年始を除く)
心の悩み相談	社会福祉法人 愛媛いのちの電話	089-958-1111		毎日 12:00～24:00 ※ホームページにインターネット相談の窓口あり
	一般社団法人 日本いのちの電話連盟	0570-783-556 0120-783-556		毎日 10:00～22:00 毎月 10 日 8:00～翌朝 8:00 毎日 16:00～21:00 } (通話料無料)
	一般社団法人日本産業カウンセラー協会四国支部カウンセリングルーム愛媛	089-945-8110 (面接予約専用)		月～金曜日 9:00～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
死にたい気持ち 生きづらさについて 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
死にたい気持ち 自殺について 悩んでいる方の相談	#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		毎日 24 時間受付
うつ病等に悩む本人、 家族、企業の方等の相談	NPO法人こころ塾	089-931-0702		月～金曜日 10:00～15:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
健康(身体) に関する相談	松山市保健所 健康づくり推進課 (健康相談ダイヤル)	089-911-1817		月～金曜日 9:00～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
栄養に関する相談	松山市保健所 健康づくり推進課 (栄養相談ダイヤル)	089-911-1818		月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00 (休日・祝日・年末年始を除く)

こころの健康・悩みなどの相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	備考	相談日時
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	089-911-3880		月～金曜日 8:30～17:15 ※面接相談 (要予約)(休日・祝日・年末年始を除く)
アルコール相談 (断酒)	NPO 法人愛媛県断酒会 支部 松山断酒会	089-957-4256 090-7621-0917		松山市井門町 391-3 伊賀上 秀樹 方
	NPO 法人愛媛県断酒会 支部 中予断酒会	090-7629-7016		久万高原町東川 35-1 高木 俊三 方
アルコール相談	みやもとアルコール問題 相談室	090-4331-5854		月～金曜日 10:00～17:00 松山市河野別府 182-1 松山市河野公民館
生活困窮に関する相談	松山市福祉・子育て相談 窓口(自立相談支援窓口)	089-948-6875		月～金曜日 8:30～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
生活保護申請に 関する相談	松山市生活福祉総務課	089-948-6395		月～金曜日 8:30～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)

こどもに関する相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	備考	相談日時
子育て、妊娠、出産、虐待、 いじめ、不登校、問題行動 など、こどもに関する相談	こども家庭センター こども相談築山 「こども相談」	089-943-3200		月～金曜日 8:30～21:00 土・日曜日・祝日 8:30～17:00 (年末年始を除く)
育児不安や子育てに 関する相談	こども家庭センター こども相談萱町	089-922-2399		月～金曜日 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)
	こども家庭センター こども相談余土	089-972-2577		月～金曜日 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)
0～18 歳までのこどもに関する こと、ひとり親家庭や DV に ついての相談	こども・子育て・DV らいん相談@まつやま	LINE 公式 ID @matsu_soudan		月・木・土曜日 17:00～21:00 (祝日・年末年始を含む) ※相談は 24 時間 365 日受付。ただし相談 内容への返信は翌相談対応日になります。
妊娠期から就学前の 健康相談・育児相談	こども家庭センター すくすく・サポート保健所	089-911-1822		月～金曜日、第1・第3日曜日 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)
	こども家庭センター すくすく・サポート南部	089-969-1400		月～金曜日 8:30～17:00 (祝日・年末年始を除く)
	こども家庭センター すくすく・サポート北条	089-993-0646		
	こども家庭センター すくすく・サポート中島	089-997-1177		
	こども家庭センター すくすく・サポート市役所	089-948-6343		

こどもに関する相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	備考	相談日時
こどもの発達支援に関する相談	こどもの相談室 ふらっと	089-997-7955		月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
児童問題全般の相談	愛媛県福祉総合支援センター	089-922-5040		月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く) ※児童虐待は 24 時間受付
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 8:30～12:00 13:00～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
いじめの相談	いじめほっとらいん (こども家庭センター こども相談築山)	089-943-8740 soskyshien@city. matsuyama.ehime.jp		月～金曜日 8:30～21:00 土・日曜日・祝日 8:30～17:00 (年末年始を除く)
いじめの相談 18歳までのこどもの相談	いじめ相談ダイヤル 24 (愛媛県教育委員会) 【国の事業名:24 時間 子供 SOS ダイヤル】	なやみいおう 0120-0-78310		毎日 24 時間受付
	チャイルドライン	0120-99-7777		毎日 16:00～21:00
思春期の悩みや不安に対する相談	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(要予約) (休日・祝日・年末年始を除く)
15 歳～49 歳でニート状態にある若者への働くことに関する相談	えひめ若者サポートステーション	089-948-2832		月～金、土曜日(土曜は月2回開所) 10:00～18:00 いよてつ高島屋 南館3階 (休日・祝日・年末年始を除く)
少年に関する問題の相談 (非行相談等)	愛媛県警察 少年サポートセンター	089-934-0110		月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く) ※第1、第3土曜日 9:00～17:00 分室「ひめさぼ」(要予約)
こどもの人権に関する相談	こどもの人権 110 番 (松山地方法律局)	0120-007-110		月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
ヤングケアラーに関する相談	こども家庭センター こども相談築山 「ヤングケアラーほっとらいん」	089-943-3300		月～金曜日 8:30～21:00 土・日曜日・祝日 8:30～17:00 (年末年始を除く)
子どものための法律相談	愛媛弁護士会	089-941-6279		月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:30 (休館日を除く) ※「子ども電話相談」とお伝えいただき、担当弁護士から折り返し電話

高齢者に関する相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	備考	相談日時
高齢者の相談	松山市福祉・子育て相談 窓口（高齢者相談）	089-948-6593		月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
高齢者の総合相談	松山市地域包括支援センター ○湯築・桑原・道後 089-993-5666 (サブセンター五明・伊台・湯山 089-993-5661) ○石井・浮穴・久谷 089-957-0808 (サブセンター浮穴・久谷 089-905-8889) ○小野・久米 089-970-3761 ○東・拓南 089-915-7760 ○雄郡・新玉 089-993-7220 ○味酒・清水 089-911-1135 ○垣生・余土 089-989-7600 ○生石・味生 089-953-3888 ○三津浜 089-953-1130 ○中島 089-997-0454 ○潮見・久枝 089-994-8765 ○和気・堀江 089-911-8005 ○北条 089-992-0117			月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
高齢者の心配ごと 悩みごと相談 (専門的な内容は関係機関を紹介)	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・障がい者のための 法律相談	愛媛弁護士会	089-907-2020 (※当日限りの直通電話)		水曜日 10:00～12:00 (祝日・休館日を除く)

障がい等に関する相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	備考	相談日時
知的障がい者(18歳以上)に関する相談	愛媛県福祉総合支援センター	089-923-4471		月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
発達障がいに関する 相談	愛媛県発達障がい者支援 センター「あいゆう」	089-955-5532		月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
障がい者総合相談	松山市福祉・子育て相談窓口 (障がい者総合相談)	089-943-6307		月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
	松山市障がい者 北部地域相談支援センター	089-989-6555		月～金曜日 9:00～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
	松山市障がい者 南部地域相談支援センター	089-968-1009		月～金曜日 9:00～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
小児慢性特定疾病に 関する相談	認定 NPO 法人ラ・ファミリエ (病気のある子どもとその家族の支援)	089-916-6035		月～金曜日、第1・第3土曜日 10:00～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
難病に関する相談	愛媛県難病相談支援センター (愛媛大学医学部附属病院 総合診療サポートセンター)	089-960-5013		月・水曜日 9:00～12:00 13:00～15:00 金曜日 9:00～12:00 (休日・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	備考	相談日時
女性に関する 相談	愛媛県福祉総合 支援センター	089-927-3490 全国共通短縮 ダイヤル#8008		○来所相談・電話相談 月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く) ○女性夜間電話相談 毎日 18:00～20:00 (祝日・年末年始・警報発令時を除く)
	愛媛県男女共同 参画センター	089-926-1644		○一般相談(女性相談員担当) 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) ※面接のみ要予約 ○心理相談(臨床心理士担当) 第1～第4木曜日 来所・電話 13:00～16:30 ※予約制(一般相談を受けた方)(休日・祝日・年末年始を除く) ○法律相談(弁護士による法的手続き等の相談) 第1・第2・第4木曜日 13:30～15:30 ※予約制、一人30分以内(休日・祝日・年末年始を除く)
	松山市男女共同参画 推進センター・コムズ 相談室	089-943-5770		○女性相談(女性相談員担当) 火・土曜日 9:00～16:30 (面接:最終受付 15:30) 水・金曜日 9:00～20:00 (面接:最終受付 15:30) ※祝日・年末年始(12/29～1/3)を除く ※月曜日が祝日・振替休日の場合はその翌日を除く ※電話相談1回30分 ※面接相談1回50分(要予約) ※メール相談:メールフォームにて受付  メール相談
		089-943-5776		○心理相談(女性の臨床心理士・公認心理師担当) 第1・第3水曜日、第2・第4土曜日 13:30～16:30 (祝日等の場合は変更あり) * 面接のみ 1回45分 * 予約制 ○法律相談(女性の弁護士担当) 奇数月の第3木曜日 13:30～15:30 * 面接のみ 1回30分 * 予約制(相談日の2ヵ月前の9時から電話にて受付) ○キャリア・ライフ相談 (女性のキャリアコンサルタント担当) 第2・4木曜日 13:30～15:30 (祝日等の場合は変更あり) * 面接のみ 1回45分 * 予約制 ○しごと・働き方相談(社会保険労務士担当) 第3水曜日 18:30～20:30 ※電話・面接相談1回30分(いずれも要予約) ※年末年始(12/29～1/3)を除く
				松山市福祉・子育て 相談窓口(女性相談)
	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	
男性に関する 相談	愛媛県男女共同参画 センター	089-926-1633		来所相談・電話相談(※要予約、1回30分) 原則として第1・第3土曜日 9:00～12:00 13:00～15:00 (祝日等の場合は変更あり)
	松山市男女共同参画 推進センター・コムズ 相談室	089-943-5776		○男性相談(男性の心理相談員担当) 第2水曜日・第4土曜日 18:30～20:30 (祝日等の場合は変更あり) ※電話・面接相談1回30分(いずれも要予約) ※年末年始(12/29～1/3)を除く ○しごと・働き方相談(社会保険労務士担当) 第3水曜日 18:30～20:30 ※電話・面接相談1回30分(※いずれも要予約) ※年末年始(12/29～1/3)を除く
ひとり親家庭に 関する相談 (生活、貸付)	松山市福祉・子育て 相談窓口 (母子・父子自立相談)	089-948-6749		月～金曜日 8:30～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)

性的指向・性自認（SOGI）に関する相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号ほか	備考	相談日時
同性愛や性別不合の相談	愛媛県 LGBTQ 電話相談	070-4286-0409		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)
同性愛・性別の違和などに関する相談	NPO レインボープライド愛媛	rainbowpride777@gmail.com		メールは常時受付 ただし回答には数日を要する場合も有
	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		24 時間 365 日(通話料無料)
	一般社団法人 カラフルドットライフ	080-7951-4315 メール相談フォーム 		メール相談用 URL(随時受付) https://forms.gle/uZ4HRK3Eo67mAaUN9 LINE 相談(第 2 木曜日 19:00～21:00)、でんわ相談(第 4 木曜日 19:00～21:00)
	つながるにじいろ on ライン (一般社団法人 SOGIE 相談・ 社会福祉全国協議会)	https://lin.ee/jUyOwIN (LINE 相談)		対応時間は不定期、詳しくは https://sogie-j.org/
LGBTQ のための法律相談	愛媛弁護士会	090-5715-0217 (※当日限りの直通電話)		奇数月の第 3 水曜日 13:30～16:00

法律等に関する相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	備考	相談日時
法的トラブル解決のための相談	法テラスサポートダイヤル	0570-078374 IP電話の方は 03-6745-5600		平日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 (日曜・祝日・年末年始を除く)
弁護士相談	松山市市民生活課	089-948-6211		水曜日 13:30～16:00(※要予約、 第 5 週は除く) (休日・祝日・年末年始を除く)
司法書士相談	松山市市民生活課	089-948-6211		第 1 木曜日 13:30～16:00(要予約) (休日・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	備考	相談日時
経営に関する 相談	松山商工会議所	089-941-4111		月～金曜日 8:30～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
	北条商工会	089-993-0567		月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
	中島商工会	089-997-0218		月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
	愛媛県よろず支援拠点	089-960-1131		月～土曜日 9:00～17:00 ※土曜日は予約のみ対応可 (日曜・祝日・年末年始を除く)
経営・就職相談	松山しごと創造センター	089-948-8035		月～金曜日 9:00～19:00 土曜日 10:00～18:00 (日曜・祝日・年末年始を除く)
貸金業相談	中予地方局商工観光課	089-909-8760		月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
	日本貸金業協会 愛媛県支部	0570-051-051		○貸金業務に関する相談・苦情・紛争解決・貸付自粛に関する相談 受付時間 電話 9:00～17:00 (※来所は要予約) (土・日・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 (休日・祝日・年末年始を除く)
労働相談	松山労働基準監督署	089-917-5250		○労働条件に関すること 月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
	愛媛労働局 総合労働相談コーナー	089-935-5208		月～金曜日 9:00～17:00 (12:00～13:00を除く) (休日・祝日・年末年始を除く)
	松山総合労働相談 コーナー	089-927-5150		
	愛媛県労働委員会	089-912-2996		月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
	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		月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)
	愛媛くらしの相談センター	089-915-2400		電話 月～金曜日 9:00～17:00 来所(※要予約)メール sh-roufuku@lib.e-catv.ne.jp (休日・祝日・年末年始を除く)
若年者の就職 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)
就職相談	ハローワーク松山	089-917-8609		月～金曜日 8:30～17:15 (休日・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	備考	相談日時
多重債務相談	松山市市民生活課	089-948-6211		○弁護士相談 水曜日（※要予約、第5週は除く） 13:30～16:00（休日・祝日・年末年始を除く） ○ファイナンシャルプランナー相談 第1火曜日 13:30～16:00（※要予約） （休日・祝日・年末年始を除く）
	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（休日・祝日・年末年始を除く）
	愛媛くらしの相談センター	089-915-2400		電話 月～金曜日 9:00～17:00 来所（※要予約） メール sh-roufuku@lib.e-catv.ne.jp （休日・祝日・年末年始を除く）
	愛媛県司法書士会	089-941-1263		第2・第3水曜日 13:00～16:00（※要予約） （休日・祝日・年末年始を除く）
	四国財務局 多重債務者相談窓口	087-811-7801		月～金曜日 9:00～12:00 13:00～17:00 （休日・祝日・年末年始を除く）
	法テラス サポートダイヤル	0570-078-374 IP電話の方は 03-6745-5600		月～金曜日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 （日曜、祝日、年末年始を除く）
	愛媛弁護士会	089-941-6279		月、金曜日 13:00～16:00 水曜日 17:30～19:30 （※事前予約制、面談30分枠）

労働安全衛生に関する相談窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	備考	相談日時
職場における メンタルヘルス対策支援	愛媛産業保健総合支援 センター	089-915-1911		月～金曜日 9:00～17:00 （休日・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	備考	相談日時
人権問題に関する相談	みんなの人権110番 （松山地方法務局および支局）	0570-003-110		月～金曜日 8:30～17:15 （休日・祝日・年末年始を除く）
	愛媛県人権啓発センター	089-941-8037		月～金曜日 8:30～17:00 （休日・祝日・年末年始を除く）
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）	全国共通短縮ダイヤル #8891 NTT ひかり電話の方は 0120-8891-77		24時間 365日

その他の相談に関する窓口

相談内容	相談窓口	電話番号	備考	相談日時
犯罪被害にあわれた方の相談	犯罪被害者支援ダイヤル	0120-079714 IP電話の方は 03-6745-5601		平日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 (日曜・祝日・年末年始を除く)
	公益社団法人 被害者支援センターえひめ	089-905-0150		月～金曜日 10:00～16:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
	愛媛弁護士会	089-941-6279		月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:30 (休館日を除く) ※「犯罪被害者相談」とお伝えいただき、 紹介を受けた担当弁護士と面談予約
交通事故の相談	愛媛県交通事故相談所	089-941-1111 (内線 580)		○相談: 月～金曜日 9:00～12:00 13:00～15:00 (水曜日のみ受付 14:30 まで、面接は要予約) (休日・祝日・年末年始を除く) ○弁護士無料相談: 原則第1・第3金曜日 13:00～14:00 (※要予約、相談員への事前相談が必要)
	公益財団法人 日弁連交通事故相談 センター愛媛県支部	089-941-6279 (※事前予約制、 面談30分枠)		火曜日 13:30～16:00
事件、事故等生活の 安全に関する相談	愛媛県警察本部警察相談室	#9110 089-931-9110		平日 8:30～17:15 (上記以外は当直対応)
	松山東警察署警察相談室	089-943-0110		
	松山西警察署警察相談室	089-952-0110		
	松山南警察署警察相談室	089-958-0110		
市民相談 (一般相談、犯罪被害者等 支援に関する相談等)	松山市市民生活課	089-948-6211		月～金曜日 8:30～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
生活相談 シェルター利用の相談	愛媛くらしの相談センター	089-915-2400		電話 月～金曜日 9:00～17:00 来所(※要予約) メール sh-roufuku@lib.e-catv.ne.jp (休日・祝日・年末年始を除く)
消費生活の相談	消費者ホットライン	(局番なし)188		最寄りの消費生活相談窓口または国民生活 センターをご案内します
	松山市消費生活センター (松山市市民生活課)	089-948-6382		月～金曜日 8:30～16:00 (休日・祝日・年末年始を除く)
	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 (休日・祝日・年末年始を除く)