

5 こころの相談機関・団体について



■こころの健康・悩みなどの相談窓口

名称 電話番号 所在地	開所日 時間	内容
愛媛県 心と体の健康センター ☎(089)911-3880 本町7丁目2	月～金 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)	※面接相談は予約が必要です 一般精神保健福祉相談 本人やご家族の心の悩み、不安、病気や治療に関する相談 思春期精神保健相談 不登校、思春期・青年期特有の問題に関する相談 依存症に関する相談 アルコール、薬物、ギャンブルなど依存症に関する相談
ひきこもり相談室 ☎(089)911-3883 本町7丁目2 愛媛県心と体の健康センター内	月～金 9:00～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)	※面接相談は予約が必要です 原則、ひきこもり本人が18歳以上である場合の本人及び家族等からの相談
こころのダイヤル ☎(089)917-5012 本町7丁目2 愛媛県心と体の健康センター内	月・水・金 9:00～12:00 13:00～15:00 (休日・祝日・年末年始を除く)	※電話相談のみ こころの悩みに関する電話相談
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士会) ☎(089)909-5626	毎週木曜日 18:30～21:00 (休日・祝日・年末年始を除く)	※電話相談のみ こころの悩みに関することについて、精神保健福祉士が相談させていただきます 相談内容の秘密は、厳守します
ピア電話相談 (一般社団法人 愛媛県精神保健福祉士会) ☎(089)976-6771	毎週木曜日 10:00～13:00 (休日・祝日・年末年始を除く)	※電話相談のみ こころの悩みに関することについて、当事者が相談させていただきます 相談内容の秘密は、厳守します
社会福祉法人 愛媛いのちの電話 ☎(089)958-1111	毎日 12:00～24:00	主に自殺予防を目的とし、ボランティア相談員がさまざまな悩みや不安などの相談に対応します ※ホームページにインターネット相談の窓口があります

名称 電話番号 所在地	開所日 時間	内容
一般社団法人 日本いのちの電話連盟 ☎0570-783-556	毎日 10:00～22:00	主に自殺予防を目的とし、ボランティア相談員がさまざまな悩みや不安などの相談に対応します
☎0120-783-556	16:00～21:00 ※毎月 10 日のみ 8:00～翌朝 8:00	※フリーダイヤル・無料 どこから掛けても全国の空いている回線につながり、通話料は無料です
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) 味酒町 1-3 四国ガス第 3 ビル 7 階	月～金 9:00～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く)	※利用方法・利用料はお問い合わせください ※相談は予約が必要です 悩みや不安、職場の問題、自分の生き方などの相談を行います
NPO 法人 こころ塾 ☎(089)931-0702 大街道 3 丁目 2-16	月～金 10:00～15:00 (休日・祝日・年末年始を除く)	※利用方法・利用料はお問い合わせください うつ病等に関する相談を受けています 行政や医療・福祉の専門家、他の NPO 法人等、関係機関と連携して問題解決にも当たります
NPO 法人 松山自殺防止センター ☎(089)913-9090 千舟町 5 丁目 6-3	月・水・金 20:00～23:00	自殺予防を目的とし、ボランティア相談員が、さまざまな悩みや不安などの相談に対応します 緊急訪問も行います ◇自死遺族のつどい（自助グループ） 毎月第 1 土曜日（13:30～16:00） 【事務局】☎(089)941-1890
NPO カウンセリング ラインえひめ ☎(089)956-0282	第 1・第 3 月曜 10:00～14:00 (休日・祝日・年末年始を除く)	※面接相談は予約が必要です ほっとする相談室 日常の悩みごとすべてについて面接・電話相談に応じています 年齢・性別を問わず無料です 相談内容の秘密は厳守します
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	音声ガイダンスが流れます（通話料無料） 相談したいことを選んでください ①暮らしの困りごと、悩みを聞いてほしい方 ②外国語による相談 (Helpline for Foreign People) ③DV、性暴力などの女性の相談 ④性別の違和感や同性愛などに関わる相談 ⑤自殺を考えるほど思い悩んでいる方 ⑥被災後の暮らしで困っている方