


# 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
<b>愛媛県</b> <b>心と体の健康センター</b> <b>☎(089)911-3880</b> 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
<b>ひきこもり相談室</b> <b>☎(089)911-3883</b> 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
<b>こころのダイヤル</b> <b>☎(089)917-5012</b> 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
一般社団法人 愛媛県精神保健福祉士会 		
<b>こころのほっとライン</b> <b>☎(090)3390-5626</b>	毎週木曜日 19:00～21:00 (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
<b>ピア電話相談</b> <b>☎(090)3486-6771</b>	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 <b>愛媛いのちの電話</b> <b>☎(089)958-1111</b>	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 <b>日本いのちの電話連盟</b> <b>☎0570-783-556</b>	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
<b>☎0120-783-556</b>	毎日 16:00~21:00 ※毎月10日のみ 8:00~翌朝8:00	<b>※フリーダイヤル・無料</b> 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 <b>日本産業カウンセラー協会 四国支部</b> <b>カウンセリングルーム愛媛</b> <b>☎(089)945-8110</b> <b>(面接予約専用)</b> 味酒町 1-3 四国ガス第3ビル7階	月~金 9:00~17:00 <small>(休日・祝日・年末年始を除く)</small>	<b>※利用方法・利用料はお問い合わせください</b> <b>※相談は予約が必要です</b> 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
<b>NPO 法人 ころ塾</b> <b>☎(089)931-0702</b> 大街道3丁目 2-16	月~金 10:00~15:00 <small>(休日・祝日・年末年始を除く)</small>	<b>※予約なしで電話相談をお受けします</b> <b>利用料は、無料です</b> 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
<b>NPO 法人</b> <b>松山自殺防止センター</b> <b>☎(089)913-9090</b> 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 ◇ <b>自死遺族のつどい</b> （自助グループ） 毎月第1土曜日（13:30~16:00） <b>【事務局】☎(089)941-1890</b>
<b>よりそいホットライン</b> <b>(一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)</b> <b>☎0120-279-338</b>	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 <small>※該当する番号を押すと、相談員につながります</small> 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) <small>英語、韓国・朝鮮語、中国語、タガログ語、ベトナム語、ネパール語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語、インドネシア語</small> ③ DV、性暴力など女性の相談 ④ 性別の違和や同性愛などに関わる相談 ⑤ 死にたいほどつらい方 ⑥ さまざまな災害で被災された方