

こころの相談窓口

【愛媛県内 こころの健康・悩みなどの相談窓口】

令和6年7月現在

| 相談内容 | 相談窓口 | 電話番号 | 相談日時 |
|-----------------------------------|--------------------------------|--|---|
| 心の悩み相談 | 社会福祉法人 愛媛いのちの電話 | 089-958-1111 | 365日 12:00~24:00 |
| | 一般財団法人 日本いのちの電話連盟 | 0120-783-556 | 毎日16:00~21:00 毎月10日8:00~翌朝8:00 |
| 自殺について悩んでいる方の相談 | こころといのちの ほっとダイヤル相談 | 0120-188-556 | 月~金曜日 17:00~翌9:00 土、日、祝日 24時間 |
| | こころといのちの ライン相談 | QRコード  | 日、水、木曜日 18:00~22:00 (最終受付 21:30) (水、木曜日が祝日、年末年始の場合も対応します) |
| うつ病に悩む 本人、家族、企業 の方の相談 | NPO 法人こころ塾 | 089-931-0702 | 月~金曜日 10:00~15:00 土曜日 9:00~12:00(要予約) (日曜・祝日休み) |
| 生きづらさや自殺 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 |
| 心の問題や精神的な悩みの相談 | 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 (祝日・年末年始を除く) |
| 心の病気、精神保健に関する 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 (祝日・年末年始を除く) (※面接相談は要予約) |
| | 宇和島保健所 | 0895-22-5211 (内線 275・283) | |
| | 愛南町役場 保健福祉課 | 0895-73-7400 | |
| 思春期の悩みや不安に対する相談 | 思春期精神保健相談 (愛媛県心と体の健康センター) | 089-911-3880 | 電話相談 8:30~17:15 月~金(祝日を除く) 面談相談 毎週火曜日 完全予約制 (祝日・年末年始を除く) |
| 不登校・ひきこもり・ニート状態にある若者への働くこと等に関する相談 | 愛媛県ひきこもり相談室 (愛媛県心と体の健康センター) | 089-911-3880 | 電話相談 9:00~17:00 月~金(祝祭日・年末年始を除く) 来所相談 予約制 |
| 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 (依存症相談拠点) | 089-911-3880 | 月~金曜日 8:30~17:15 面接相談:要予約 (祝日・年末年始を除く) |

※学校や職場によっては保健室のようなところがあります。一人で悩まず、早めに相談しましょう。

お手持ちのスマホから相談できます。電話番号や時間は、急遽変更される場合があります。くわしくはこちら→

愛媛県 自殺対策に関する相談窓口一覧



| 相談窓口 | LINE Twitter 等 | 相談時間 | 運営団体 |
|--|--|--|---|
| 生きづらびっと SNS やチャットによる自殺防止の相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へつなぎも行う。様々な分野の専門家及び全国の地域拠点と連携して「生きることの包括的な支援」を行う。 |   ID 検索 @yorisoi-chat  チャット https://yorisoi-chat.jp/ | 《LINE》 毎日 17:00~22:30 (22:00 まで受付) 《チャット》 月・水・金・土 11:00~22:30 (22:00 まで受付) | 特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク |
| こころのほっとチャット 主要 SNS (LINE、Twitter、Facebook) 及びウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じる。相談内容等から必要に応じて対面相談・電話相談(一般回線の他に通話アプリ(LINE、Skype 等)にも対応)及び全国の福祉事務所・自立相談支援期間・保健所・精神保健福祉センター・児童相談所・婦人相談所・総合労働相談等の公的機関や様々な分野の NPO 団体へつなぎ支援を行う。 | LINE・Facebook @kokorohotchat      チャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/ | 《LINE・Facebook》 毎日 1回 50分/1日 1回まで 第1部 12:00~15:50 (15:00 まで受付) 第2部 17:00~20:50 (20:00 まで受付) 第3部 21:00~23:50 (23:00 まで受付) 早朝 月曜 4:00~6:50 (6:00 まで受付) 《チャット》 毎月1回 最終土曜日から日曜日 24:00~5:50 | 特定非営利活動法人 東京メンタルヘルス・スクエア |
| あなたのいばしょチャット相談 24 時間 365 日年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。ここはいつでも、だれでも相談できます。あなたの秘密は、守ります。まずは、話してみませんか。 |  チャット https://talkme.jp | 24 時間 365 日 | 特定非営利活動法人 あなたのいばしょ |
| 10代 20代の女の子専用 LINE 10代 20代の女性のための LINE 相談 |   | 毎週月・水・木・金・土 10:00~22:00 (21:30 まで受付) | 特定非営利活動法人 BOND プロジェクト |
| チャイルドライン 18 歳までの子ども専用。電話(0120-99-7777)とチャットによるオンライン相談を実施。 |  | 電話 毎日 16:00~21:00 (12/29~1/3 休み) チャット 16:00~21:00 | 特定非営利活動法人 (NPO 法人) チャイルドライン支援センター |

他人ごとではない こころの病

高校生の年代は、統合失調症などのこころの病の好発年齢であり、大人と同じようにこころの病が自殺の危険と密接に関連します。早期に発見して、適切な治療に結びつけることが重要です。

眠れない、やる気がでない、食欲がない、逆に食べ過ぎてしまう等々、いつもと違うと感じたときは、心療内科や精神科クリニックなどに相談しましょう。「病院は敷居が高い…」と言う方は、上記の SNS 相談や電話相談、地域の保健センターなどを訪ねてみてください。

また、友人や家族など、身近な人の様子がいつもと違うと感じた場合も、相談を勧めるか、受診に付き添ってあげてください。