

こころつながる 相談窓口一覧

日々の困り事、不安事…。誰かにお話ししてみませんか？
話すだけでも気持ちが軽くなることもあります。
1人で抱え込まず、こころとこころをつなげてみましょう。

困ったら
まずここへ！

保健センター ☎0892-21-2700

月～金 8:30～17:15（休祝日、年末年始を除く）



身近なお医者さんは
からだもこころも相談できます！



※診療時間等は各医療機関までお問い合わせください。

うつのみや内科	☎0892-21-3353
面河診療所	☎0892-58-2016
久万高原町立病院	☎0892-21-1120
直瀬クリニック	☎0892-31-0011
畑野川クリニック	☎0892-41-0020
父二峰診療所	☎0892-21-1637
みかわクリニック	☎0892-56-0908
吉村医院	☎0892-54-2050

生活が苦しい…
お金の管理が難しい時には？

役場保健福祉課

☎0892-21-1111

社会福祉協議会

☎0892-56-0750

月～金 8:30～17:15
（休祝日、年末年始を除く）



介護がづらい…

老後が不安…

地域包括支援センター

☎0892-50-0230

24時間 365日対応



子育てのアドバイスが欲しい



こども家庭センター ☎0892-58-9990

月～金 8:30～17:15（休祝日、年末年始を除く）

地域子育て支援センター（Happy House）☎0892-21-3192

月～金（第3土）10:00～15:00/水～13:00

久万高原町つどいの広場

☎0892-56-0182

月・水・金 9:00～15:00

他にもこんな相談先があります！

こころの病気について知りたい、話を聞いてほしい
お酒・薬物・ギャンブルについて相談にのってほしい

心と体の健康センター ☎089-911-3880

中予保健所健康増進課 ☎089-909-8757

平日（休祝日、年末年始を除く）8：30～17：15

お酒をやめたい
お酒で悩んでいる



中予断酒会

☎0892-57-0106

松山断酒会

☎089-957-4256

こころがしんどい…

逃げ出したい…

Web 空間

「かくれてしまえばいいのです」

<https://kakurega.lifelink.or.jp/>



もう疲れた…、誰かに話を聞いてほしい…

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

こころといのちのライン相談

日・水・木/18：00～22：00（最終受付21：30）



大切な人を自殺で亡くした…

NPO 法人松山自殺防止センター

☎089-913-9090

月・水・金/20：00～23：00

自死遺族のつどい

毎月第1土曜/13：30～16：00

死にたい…でも死にたくない…

愛媛いのちの電話

☎089-958-1111

毎日12：00～24：00

ホームページからメール相談も可能！



高額で不要なものを買わされた…

消費者ホットライン

☎188(いやや)

年末年始を除いて原則毎日

最寄りの消費生活相談窓口をご案内します。



夫・妻から暴力を受けている

愛媛県福祉総合支援センター

(女性相談支援センター)

☎089-927-3490

月～金8：30～17：15/月～日18：00～20：00

(休祝日、年末年始を除く)

愛媛県男女共同参画センター

☎089-926-1644

火～金8：30～17：30/土・日8：30～16：30

男性のための悩み相談もあります。

→☎089-926-1633までお問い合わせください。

仕事が決まらない…

ハローワーク松山 平日8：30～17：15

☎089-917-8615 (休祝日、年末年始を除く)

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9：00～19：00/土10：00～18：00

(休祝日、年末年始を除く)



借りたお金が返せない…等

法的トラブル解決のための『総合案内所』

法テラス愛媛

☎0570-078396

平日9：00～17：00

(休祝日、年末年始を除く)



事件や事故にあった…つらい…

被害者支援センターえひめ

☎089-905-0150

月～金10：00～16：00

(休祝日、年末年始を除く)

