

若者向け

ひとりで抱えきれないこと、  
誰かに話してみませんか

西条保健所 精神保健係

0897-56-1300

(内線303・316)

平日（8時30分～17時15分）

※祝日、年末年始を除く

最近眠れていない…いつも疲れている…

学校や部活に行きたくない…

勉強がうまくいかない…

親やきょうだいとの関係に悩む…

生きていくのが苦しい…

なぜかわからないけれど自分を傷つけてしまう…

ひとりで抱えるのが苦しいときは

誰かに話してみませんか

※SNSなどその他の相談窓口を裏面に紹介しています

# こころの相談窓口(令和6年2月現在)

相談内容	相談窓口	電話番号	受付日時
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まで
		<b>フリーダイヤル</b> 0120-783-556	毎日16:00~21:00 毎月10日 8:00~翌朝8:00
生きづらさについて悩んでいる方の相談	特定非営利活動法人 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
こころといのちの相談窓口	こころといのちの ほっとダイヤル	<b>フリーダイヤル</b> 0120-188-556	平日 17:00~翌日9:00 休日 24時間
	こころといのちの LINE相談		日・水・木曜日 18:00~22:00(最終受付:21:30)
心の問題や精神的な悩みの相談	こころのダイヤル (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	西条保健所	0897-56-1300 (内線303・316)	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)
	新居浜市保健センター	0897-35-1070	
	西条市中央保健センター	0897-52-1215	

## 〇生きづらびっと

SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による支援や居場所活動等へのつながりも行います

LINE



Web



チャット



## 〇こころのほっとチャット

主要SNS(LINE、Facebook)およびウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています

LINE



Face  
book



Web



## 〇特定非営利活動法人あなたの居場所

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(24時間365日)

チャット



LINE



## 〇特定非営利活動法人BONDプロジェクト

10代、20代の女性のためのLINE相談です