



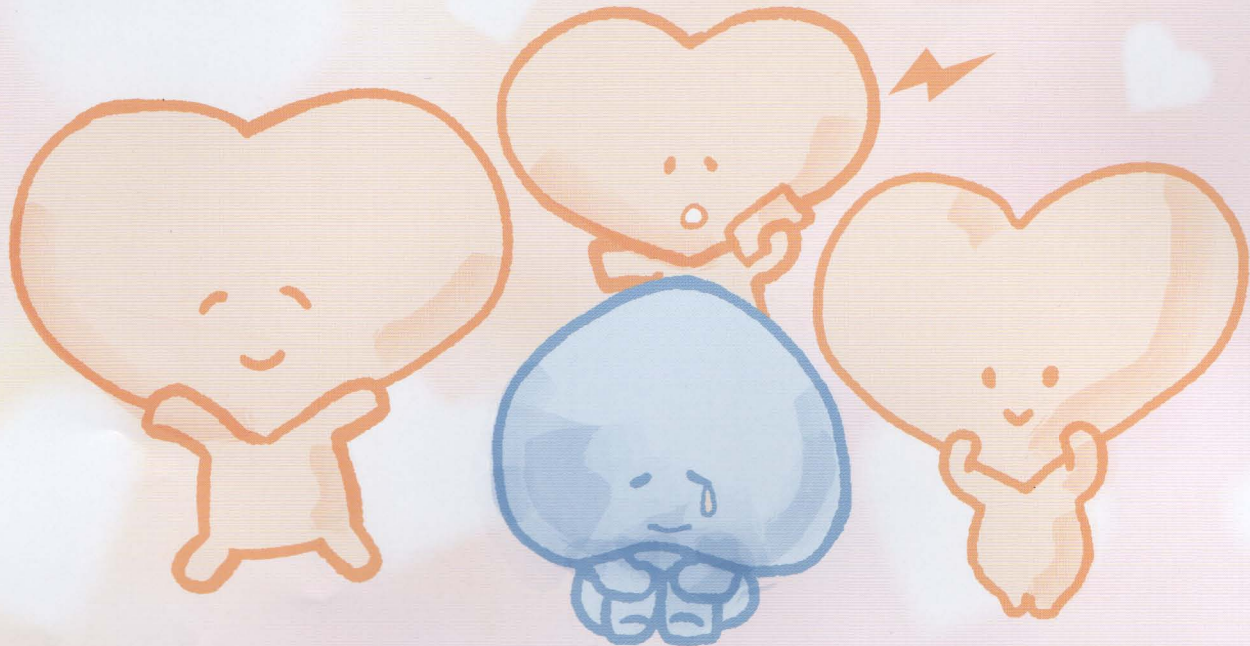
ひとりで悩まないで



聴くことで
救える命がある。

守りたい
大切な

いのち



愛媛県 **自殺 SOS** ダイヤル

おこころ いーよ

専用
ダイヤル

0570-0556-14

生きるのがつらいと感じたとき、いつでもご遠慮なくご相談ください。

24時間365日いつでも相談できます。

※あらかじめ自動音声にて、通話料金の目安をお知らせします。

※「かけ放題」など無料・定額プランに入っても通話料金がかかります。



<事業に関するお問い合わせは>

愛媛県健康増進課精神保健係 ☎089-912-2403

愛媛県イメージアップキャラクター
みきゃん

ゲートキーパーを知っていますか？

ゲートキーパーとは、
身近な人の変調に気づき、傾聴し、つなぎ、見守る人のことです。

「気づき」…家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

「傾聴」…本人の気持ちを尊重し、話に耳を傾ける

「つなぎ」…早めに専門家に相談するよう促す

「見守り」…温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

話を聞いて、一緒に
考えてくれる人がおったら、
悩んでいる人も孤立せず、
安心してもらえるんよ。



こころの相談窓口 (令和2年2月1日現在)

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	1日～10日 12:00～翌朝6:00 11日以降 12:00～22:00 ホームページ上にメール相談の窓口があります。
	社会福祉法人 愛媛いのちの電話	0120-783-556 (フリーダイヤル)	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	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
			月～金曜日 9:00～18:00 土曜日 9:00～12:00 (祝日・年末年始を除く) (面接相談有料)
うつ病に悩む本人、 家族、企業の方の相談	特定非営利活動法人 こころ塾	089-931-0702	月～金曜日 9:00～18:00 土曜日 9:00～12:00 (祝日・年末年始を除く) (面接相談有料)
職場や仕事に 関する悩み	一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 四国支部	089-945-8110 (面接予約)	面接相談予約(相談有料) 9:00～16:00 (祝祭日除く月～金・予約時間)
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)
	四国中央保健所	0896-23-3360 (内線113)	
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)	
	今治保健所	0898-23-2500 (内線232・239)	
	中予保健所	089-909-8757 (内線260)	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)
	八幡浜保健所	0894-22-4111 (内線287・288)	
	宇和島保健所	0895-22-5211 (内線275・283)	
	心と体の健康センター	089-911-3880	
	松山市保健所	089-911-1816	月～金曜日 8:30～17:15 こころの健康相談 (要予約) 火曜日 9:30～11:30 木曜日 13:30～15:30 (祝日・年末年始を除く)
各市町相談窓口	お住まいの市町の保健担当課へお問合せください。		



まずはお電話で、気軽にご相談ください。