

このようなことで悩んでいませんか？

気分が落ち込む  
よく眠れない

生きるのがつらい



仕事や学校に  
行きづらい

子育てや介護に  
不安を感じている

お金の問題を  
抱えている

東温市には、携帯やパソコンから、こころの健康状態  
をアンケート方式でチェックできる方法があります。

「ぐっすり眠れてる？」  
東温市携帯及び  
パソコンサイト

睡眠レベルチェックや快  
適な睡眠のための7か条、  
医療機関等の相談窓口な  
どを掲載しています。



<http://www.gussuri-toon.jp/>

【問合せ先】

〒791-0211

東温市見奈良 490 番地 1

東温市総合保健福祉センター内 健康推進課

TEL:089-964-4407



## 東温市こころの相談窓口

ひとりで悩んでいませんか？  
誰にでも、相談できる場所が  
あります。



東温市 健康推進課

令和4年4月作成

相談窓口一覧



【心のこと】

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
心の病氣、精神的な悩み	東温市健康推進課	089-964-4407	月～金/8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
	中予保健所健康増進課 精神保健係	089-909-8757	月～金/8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
	こころのダイヤル	089-917-5012	月・水・金/9:00～12:00、13:00～15:00 ※電話相談のみ(火・木・土・日・祝日・年末年始を除く)
	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(通話無料)
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) ※水・木曜日が祝日、年末年始の場合も相談対応します
うつ病に悩む本人・家族等、企業の方の相談	社会福祉法人 愛媛いのちの電話	089-958-1111	毎日 昼 12 時～夜 12 時 ※ホームページにメール相談の窓口あり
	NPO 法人 愛媛いのちの電話	0120-783-556	毎月 10 日はフリーダイヤル 8:00～翌朝 8:00 (24 時間無料)
うつ病に悩む本人・家族等、企業の方の相談	NPO 法人 愛媛いのちの電話	089-931-0702	月～金/10:00～15:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
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/20:00～23:00 ○自死遺族のつどい 毎月第一土曜日/13:30～16:00
ひきこもり相談	ひきこもり相談室 (愛媛県心と体の健康センター)	089-911-3883	月～金/9:00～17:00 ※面接相談(要予約) (土・日・祝日・年末年始を除く)

【愛媛県心と体の健康センター】

相談内容	電話番号	相談日時
思春期に関する悩み、アルコールや薬物、ギャンブルなど依存についてのご相談など、様々な心の悩みや相談	089-911-3880	月～金/8:30～17:15 ※面接相談(要予約) (土・日・祝日・年末年始を除く)

【身体の問題や障がい、高齢者の保健・福祉・介護のこと】

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
障がい児・者の総合相談窓口 (発達障がいに関する相談含む)	東温市基幹相談支援センター	089-907-2755	月～金/8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
発達障がいに関する相談	愛媛県発達障がい者支援センターあいのゆう	089-955-5532 (直通)/089-955-5533(子供療育センター代表)	月～金/8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く) ※面接相談(要予約)
がんに関する相談	がん相談支援センター (四国がんセンター内)	089-999-1114	月～金/8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
高齢者の一般相談	東温市地域包括支援センター	089-955-0150	月～金/8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)

【お金のこと】

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
多重債務相談	法テラスサポートダイヤル	0570-078374	月～金/9:00～21:00 土/9:00～17:00 (日・祝日・年末年始を除く)
消費生活相談	消費者ホットライン	188	10:00～16:00 (年中無休)
	愛媛県消費生活センター	089-925-3700	月・火・木・金/9:00～17:00 水/9:00～19:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
	東温市消費生活相談窓口	089-964-4400	平日/8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)

【仕事のこと】

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
若年者の就労相談	ジョブカフェ 愛 Work	089-913-8686	月～金/9:00～19:00 土/10:00～18:00 (日・祝日・年末年始を除く)
職場におけるメンタルヘルス対策	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	こころの相談室面談予約(有料) 月～金/9:00～16:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)

【人権に関すること】

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
DV等に関すること	東温市社会福祉課	089-964-4406	月～金/8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
ストーカー、DVに関すること	警察相談 (松山南署)	089-958-0110	月～日/終日 (夜間・土・日・祝日は当直対応)
女性に関すること	愛媛県福祉総合支援センター (女性支援グループ)	089-927-3490	○来所(予約)・電話 月～金/8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
		089-927-3490	○女性夜間ダイヤル相談 月～日/18:00～20:00 (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	○一般相談(女性相談員担当) 火～金/8:30～16:30(来所) 8:30～17:30(電話)、土・日/8:30～16:30(来所・電話) (月・祝日・年末年始を除く) ○心理相談(臨床心理士担当) 予約制(一般相談受けた方) 第1～第4木/13:00～16:30(来所・電話) (祝日・年末年始を除く) ○法律相談(弁護士) 第1・2・4木/13:30～15:30(来所相談要予約 1人30分以内) (祝日・年末年始を除く)
性暴力被害に関する相談	ひめここ (えひめ性暴力被害者支援センター)	089-909-8851 #8891 089-909-8852	24 時間 365 日電話受付 男性支援員による対応 13:00～16:00 (原則毎月第2、4土曜日) 来所または電話(いずれも要予約)
男性相談員による相談	愛媛県男女共同参画センター 男性相談	089-926-1633	原則として第1水曜日、第3土曜日 9:00～12:00、13:00～15:00 来所または電話(いずれも要予約)

【子どものこと】

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
子育てに関する相談	東温市子育て相談窓口	089-964-4450	月～金/8:30～17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
いじめの相談	いじめ相談ダイヤル 24	0120-0-78310	毎日 24 時間
児童問題全般の相談	愛媛県福祉総合支援センター (児童支援グループ)	0120-189-783 089-922-5040	児童相談所相談専用ダイヤル 24 時間受付 月～金/8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)

【生活のこと】

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
生活保護に関する相談	東温市社会福祉課 保護係	089-964-4406	月～金/8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
生活困窮に関する相談	社会福祉協議会	089-955-5535	月～金/8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)

【医療機関一覧】

精神科・心療内科がある近隣医療機関	住所	電話番号	外来受付時間
入院施設あり			
愛媛大学医学部 附属病院	東温市志津川 454	089-964-5111	火～金/8:30～12:00 完全予約制 かかりつけの病院の紹介状と FAX 予約が必要 (休診: 月・土・日・祝日・年末年始)
松山記念病院	松山市美沢 1 丁目 10-38	089-925-3211	月～金/8:50～11:30 (休診: 土・日・祝日・年末年始) 地域連携室(直通 089-925-3394)にて、受診や入院、病気に際するご相談を受けております。
久米病院	松山市南久米町 723	089-975-0503	月～金/9:00～12:00、13:00～15:00 (休診: 土・日・祝日) ※初めてのの方は、11:30 までにお越しください。
真光園	松山市南高井町 1491	089-975-2000	月～金/8:30～12:00 (休診: 土・日・祝日) 午後も相談に応じます。
通院医療機関			
このはな脳とこころの診療所	東温市北野田 820-1	089-955-5087	月・火/10:00～16:30、水・金/10:00～19:00、木・土/10:00～12:30 (休診: 日・祝日)
春香メンタルクリニック	東温市志津川 179-14	089-993-7710	月・火・木・金/9:00～18:00、土(第1・3)/9:00～14:00 ※初診・再診ともに完全予約制です。 (休診: 水・土(第2・4・5)・日・祝日)

