

# こころの相談窓口

悩みを抱えている方、気づいた方、  
相談してみませんか？



東温市イメージキャラクターいのとん

【問い合わせ】

東温市健康推進課  
TEL 089-964-4407

令和2年3月

## 心に関することでお悩みの方

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
心の病気、精神保健に関する相談	東温市健康推進課	089-964-4407	月～金曜日 8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く) ※月1回程度精神科医師と保健師が予約制でこころの健康相談を実施しています。
	中予保健所健康増進課 精神保健係	089-909-8757 (内線260)	月～金曜日 8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
	愛媛県心と体の健康センター	089-911-3880	月～金曜日 8:30～17:15 ※面接相談(要予約) (土・日・祝日・年末年始を除く)
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	089-911-3880	月～金曜日 9:00～17:00 ※面接相談(要予約) (土・日・祝日・年末年始を除く)
ひきこもり相談 (18歳以上)	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～金曜日 9:00～17:00 ※面接相談(要予約) (土・日・祝日・年末年始を除く)
心の問題や 精神的な悩み	こころのダイヤル	089-917-5012	月・水・金曜日 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)
	愛媛県自殺 SOSダイヤル	(おこころ いいよ) 0570-0556-14	24時間365日 (電話料金がかかります)
	社会福祉法人 愛媛いのちの電話	089-958-1111 0120-783-556	毎日 昼12時～夜12時 ※ホームページにインターネット相談の窓口あり 毎月10日はフリーダイヤル 8:00～翌朝8:00(24時間無料)
	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～金曜日 9:00～16:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
うつ病に悩む本人・ 家族等、企業の方の 相談	NPO法人 こころ塾	089-931-0702	月～金曜日 9:00～17:00 土曜日 9:00～12:00 (日・祝日・年末年始を除く)

## 生活困難でお悩みの方

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～金曜日 8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
市税や国民健康 保険税に関する相談	東温市税務課	089-964-4403	
国民年金に関する相談	東温市市民課	089-964-4471	
市営住宅に関する相談	東温市都市整備課	089-964-4412	
生活困窮に関する相談	東温市社会福祉協議会 くらしの相談支援室	089-955-5535	
弁護士相談 司法書士相談 行政書士相談 税理士相談 土地家屋調査士相談	東温市社会福祉協議会	089-955-5535	月1回 東温市総合保健福祉センター ※日時はお問い合わせください。
心配ごと相談	東温市社会福祉協議会	089-955-5535	川内地区：第2木曜 13:00～15:00 福祉館 重信地区：第4木曜 13:00～15:00 東温市総合保健福祉センター
法的トラブル解決の ための相談	法テラスサポートダイヤル	0570-078374 IP電話の方は 03-6745-5600	平日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 (日・祝日・年末年始は休業)
多重債務相談	法テラス愛媛	050-3383-5580	月～金曜日 9:00～17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
	愛媛県消費生活センター	089-925-3700	月・火・木・金曜日 9:00～17:00 水曜日 9:00～19:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
	愛媛くらしの相談センター	089-915-2400	電話相談 月～金曜日 9:00～17:00 来所相談(要予約) メール相談 sh-roufuku@lib.e-catv.ne.jp (土・日・祝日・年末年始を除く)
	四国財務局 多重債務相談窓口	087-811-7801	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
	愛媛県司法書士会	089-941-1263	○相談センター相談会 (会場：愛媛県司法書士会合同会館) 毎月第2水曜日 13:00～16:00(要予約) ○身近な暮らし相談会 (予約受付：平日10:00～12:00、13:00～15:00) 事前予約で相談日時を選べます。(要予約) 会場：愛媛県司法書士会合同会館又は各相談員事務所

## 身体の問題や障がいでお悩みの方

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	東温市社会福祉課 障がい福祉係	089-964-4406	月～金曜日 8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
	東温市基幹相談支援センター	089-955-0150	
身体障がいに 関する相談	愛媛県福祉総合支援センター (身体障害者支援グループ)	089-924-1216	月～金曜日 8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
知的障がい(18歳 以上)に関する相談	愛媛県福祉総合支援センター (知的障害者支援グループ)	089-923-4471	
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	月～金曜日 8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く) ※面接相談(要予約)
障がい者の権利擁護に 関する相談	愛媛県障がい者 権利擁護センター	089-911-2177	月～金曜日 8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
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～金曜日 8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
難病に関する相談	中予保健所健康増進課 難病・母子保健係	089-909-8757 (内線262)	月～金曜日 8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
	認定NPO法人ラ・ファミリエ (小児の家族支援)	089-916-6035	第1・第3金曜日 10:00～15:00(要予約) (休日・祝日・年末年始を除く)

## 消費生活に関することでお悩みの方

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
消費生活相談	東温市消費生活相談窓口 (総務課)	089-964-4400	平日 8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)

## 就労・職業に関することでお悩みの方

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
若年者の就職相談	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~金曜日 8:30~19:00 土曜日 10:00~18:00 来所相談(要予約) (日・祝日・年末年始を除く)
学生を除く、 15~49歳までの 無業の若者に 対する就労相談	えひめ若者 サポートステーション	089-948-2832	月~土曜日 10:00~18:00 いよてつ高島屋 南館3階 (日・祝日・年末年始を除く)

## 労働・経営・職場に関することでお悩みの方

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
職場における メンタルヘルス対策	愛媛産業保健総合支援センター	089-915-1911	月~金曜日 8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
	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~金曜日 9:00~16:00 (祝日・年末年始を除く)
労働相談	愛媛くらしの相談センター	089-915-2400	電話相談 月~金曜日 9:00~17:00 来所相談(要予約) メール相談 sh-roufuku@lib.e-catv.ne.jp (土・日・祝日・年末年始を除く)
経営・労働に関する相談 貸金業苦情相談	中予地方局商工観光室	089-941-1111 (代表)	月~金曜日 8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
経営に関する相談 貸金業苦情相談	愛媛県経営支援課	089-912-2480	月~金曜日 8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
貸金業苦情相談	日本貸金業協会 愛媛県支部	0570-051-051	月~金曜日 電話 9:30~17:30 ※来訪を希望される方は、事前にご連絡ください (土・日・祝日・年末年始を除く)
	四国財務局 松山財務事務所 理財課	089-941-7185 (代表)	月~金曜日 8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)

## 子どもに関することでお悩みの方

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~金曜日 8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
	東温市健康推進課	089-964-4407	
	東温市地域子育て支援センター	089-990-1227	
幼稚園・保育所、 子育て支援事業に 関する窓口	東温市保育幼稚園課	089-964-4484	月~金曜日 8:30~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
幼稚園や保育園の送迎、 子どもの世話の お手伝いが必要な 時の相談	ファミリー・サポート・ センターとうおん	089-990-1130	月~金曜日 8:30~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)
学校教育全般に ついての相談、 就学に関する教育相談	東温市学校教育課	089-964-4420	月~金曜日 8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
	愛媛県総合教育センター (教育相談室)	089-963-3986	
不登校の相談	東温市適応指導教室	089-990-1226	
いじめ・非行等の 相談	重信教育相談室	089-964-3437	24時間受付 ※メール相談あり younghl@quartz.ocn.ne.jp (24時間受付 返信:月~金の9:00~17:00)
	川内教育相談室	089-966-6150	
いじめの相談	いじめ相談ダイヤル24	なやみいおう 0120-0-78310	毎日 16:00~21:00
	子どもの電話「ひびき」	0120-99-7777 (フリーダイヤル)	毎月5・10・15・20・25・30日 16:00~21:00
18歳までの こどもの相談	チャイルドライン	0120-007-110 (フリーダイヤル)	月~金曜日 8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
子どもの人権に 関する相談	子どもの人権110番 (松山地方法務局)	089-917-7797	月~金曜日 8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
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)	089-922-5040	月~金曜日 8:30~17:15 ※面接相談(要予約) (土・日・祝日・年末年始を除く)
思春期の悩みや 不安に対する相談	愛媛県心と体の健康センター	089-911-3880	月~金曜日 8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
少年に関する問題の 相談(非行相談等)	愛媛県警察本部 (少年課少年サポートセンター)	089-934-0110 (代表)	月~金曜日 8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く) (第1・第3土曜日対応可能 要予約)

## 高齢者の保健・福祉・介護に関する総合的な相談

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
高齢者の一般相談 (生活・福祉・虐待・認知症等)	東温市地域包括支援センター	089-955-0150	月~金曜日 8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
	東温市長寿介護課	089-964-4408	
高齢者の一般相談 (本人とご家族の心配ごとや 悩みごとに対する相談)	愛媛県高齢者相談センター (愛媛県社会福祉協議会)	089-921-8789	一般相談 (助言や専門機関の情報提供) 月~金曜日 9:00~12:00 13:00~17:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)

## 人権に関することでお悩みの方

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
DV等に関する相談	東温市社会福祉課	089-964-4406	月～金曜日 8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
ストーカー、DV等に関する相談	愛媛県警察本部	089-934-0110 (代表)	月～日曜日 終日 (夜間・土・日・祝日は当直対応)
	警察安全相談 (松山南警察署)	089-958-0110	
女性に関する 様々な相談	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～金曜日 8:30～12:00 13:00～17:15 (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～日曜日 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～金曜日 来所 8:30～16:30 電話 8:30～17:30 土・日曜日 来所、電話 8:30～16:30 (月・祝日・年末年始を除く)
			○心理相談(臨床心理士担当) 第1～第4木曜日 来所、電話 13:00～16:30 予約制(一般相談を受けた方) (土・日・祝日・年末年始を除く)
			○法律相談(弁護士による法的手続き等の相談) 第1・2・4木曜日 13:30～15:30 (来所相談要予約1人30分以内) (土・日・祝日・年末年始を除く)
ひめここ (えひめ性暴力被害者支援センター)	089-909-8851	365日24時間対応	
松山市男女共同参画 推進センター コムズ相談室	089-943-5770	火・水・金・土曜日 10:00～20:00 日・祝日 10:00～16:00 ※月曜が祝日の場合は翌日が休み (年末年始を除く)	
女性の人権に 関する相談	女性の人権ホットライン (松山地方法務局)	0570-070-810 PHS、IP電話の方は 089-932-1875	
人権問題に関する相談	みんなの人権110番 (松山地方法務局及び支局)	0570-003-110	月～金曜日 8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)
	愛媛県人権啓発センター	089-941-8037	

## 身近な方、大切な方を自死で亡くされた方

相談内容	相談窓口	電話番号	相談日時
犯罪被害に あわれた方の相談	法テラスサポートダイヤル	0570-079714 IP電話の方は 03-6745-5601	平日 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 (日・祝日・年末年始は休業)
	公益社団法人 被害者支援センターえひめ	089-905-0150	火～土曜日 10:00～16:00 (日・月・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

## こころの問題で医療機関を受診したい方

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～金曜日 8:30～12:00 完全予約制 かかりつけの病院からの紹介状と FAX予約が必要です (休診: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～金曜日 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、病気に係るご相談を受けて おります。
久米病院 (精神科・心療内科)	松山市南久米町723	089-975-0503	月～金曜日 9:00～12:00 13:00～15:00 初めての方は、11:30までにお越しください。 (休診:土・日・祝日)
真光園	松山市南高井町1491	089-975-2000	月～金曜日 8:30～12:00 (休診:土・日・祝日)
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・水曜日 10:00～16:30 金曜日 10:00～19:00 木・土曜日 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・金曜日 9:00～18:00 土曜日(第1・3) 9:00～14:00 初診の方は電話予約してください (休診:水・土(第2・4・5)・日・祝日)



## ぐっすり眠れていますか？

「眠れない」「食べられない」「やる気がしない・・・」  
・・・こんな症状ありませんか？  
心の疲れや不調の原因はそのままにしておくと悪化して  
しまうことがあります。  
すいみんしベルチェックを活用して心の健康状態を確認  
してみませんか？ぜひご利用ください。



携帯・スマホはこちらから



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



いとん