

# こころのほっとライン

番号と時間が  
変わりました

## 090-3390-5626

相談日：毎週木曜日 19:00～21:00

お休み：祝日・年末年始（12/29-1/3）

あなたが悩みを抱えていたら、ぜひ電話してみてください。

悩みを抱えていると、どんどん膨らんでいきます。

相談しても現実の問題がなくなる訳ではありませんが、

相談することで少しは消えるかもしれません。

全部を話さなくても大丈夫なので、

少しだけ勇気をもって電話してみてください。

私たち精神保健福祉士が相談させていただきます。

相談することで、思いもよらない解決策が見つかることもあります。

お電話でお話ししていただいた内容に関して、**秘密は厳守**いたします。

## 2025年10月・11月の予定

|           | 精神保健福祉士による電話相談 |
|-----------|----------------|
| 10月 2日(木) | 19:00 ～ 21:00  |
| 10月 9日(木) | 19:00 ～ 21:00  |
| 10月16日(木) | 19:00 ～ 21:00  |
| 10月23日(木) | 19:00 ～ 21:00  |
| 10月30日(木) | 19:00 ～ 21:00  |
| 11月 6日(木) | 19:00 ～ 21:00  |
| 11月13日(木) | 19:00 ～ 21:00  |
| 11月20日(木) | 19:00 ～ 21:00  |
| 11月27日(木) | 19:00 ～ 21:00  |



松山市自殺対策推進キャラクター  
リスにん

2025年度松山市生きる応援相談事業受託  
一般社団法人愛媛県精神保健福祉士会