

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12月・2026年1月の予定

	精神保健福祉士による電話相談
12月 4日(木)	19:00 ～ 21:00
12月11日(木)	19:00 ～ 21:00
12月18日(木)	19:00 ～ 21:00
12月25日(木)	19:00 ～ 21:00
1月 1日(木)	お休み
1月 8日(木)	19:00 ～ 21:00
1月15日(木)	19:00 ～ 21:00
1月22日(木)	19:00 ～ 21:00
1月29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

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。

2026年2月・3月の予定

	精神保健福祉士による電話相談
2月 5日(木)	19:00 ～ 21:00
2月12日(木)	19:00 ～ 21:00
2月19日(木)	19:00 ～ 21:00
2月26日(木)	19:00 ～ 21:00
3月 5日(木)	19:00 ～ 21:00
3月12日(木)	19:00 ～ 21:00
3月19日(木)	19:00 ～ 21:00
3月26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

こころのほっとライン

臨時 開催します

3/1(日)
10:00~16:00

※時間拡大

090-3390-5626

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。

日時:2026年3月1日(日) 10:00~16:00

(いつもの日時と異なる拡大版となっています)

精神保健福祉士が対応します

こころの悩みについて、話したいことを

なんでも御相談ください



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社会