こころのほっとライン

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10月・11月の予定

	精神保健福祉士による電話相談
10月 1日(木)	19:00 ～ 21:00
10月 8日(木)	19:00 ～ 21:00
10月15日(木)	19:00 ～ 21:00
10月22日(木)	19:00 ～ 21:00
10月29日(木)	19:00 ～ 21:00
11月 5日(木)	19:00 ～ 21:00
11月12日(木)	19:00 ～ 21:00
11月19日(木)	19:00 ～ 21:00
11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

2026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

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12月・2027年1月の予定

	精神保健福祉士による電話相談
12月 3日(木)	19:00 ～ 21:00
12月10日(木)	19:00 ～ 21:00
12月17日(木)	19:00 ～ 21:00
12月24日(木)	19:00 ～ 21:00
12月31日(木)	お休み
1月 7日(木)	19:00 ～ 21:00
1月14日(木)	19:00 ～ 21:00
1月21日(木)	19:00 ～ 21:00
1月28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

2026年度松山市生きる応援相談事業受託