

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

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会