

# 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4月・5月の予定

	精神保健福祉士による電話相談
4月 2日(木)	19:00 ~ 21:00
4月 9日(木)	19:00 ~ 21:00
4月16日(木)	19:00 ~ 21:00
4月23日(木)	19:00 ~ 21:00
4月30日(木)	19:00 ~ 21:00
5月 7日(木)	19:00 ~ 21:00
5月14日(木)	19:00 ~ 21:00
5月21日(木)	19:00 ~ 21:00
5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  
一般社団法人愛媛県精神保健福祉士会