

ひとりで悩んでいませんか？

あなたのための 相談窓口一覧

日々生活していると、いろいろな悩みごとができて、不安に思ったりすることがありますね。親や先生、友達など、身近な人に相談できないこともあるかもしれません。そんな時は、ここにある窓口であなたのお話を聞いてもらえます。困った時はためらわず、安心して相談してみてください。きっとあなたの心が軽くなるはずです。

| 主な相談内容 | 相談窓口 | 電話番号 | 備考 |
|---|------------------------------|--|---|
| いじめ（インターネットによるいじめを含む）、学校生活、家庭生活（ヤングケアラーを含む）、心や体の健康等に関する悩みごと | いじめ相談ダイヤル24 | 0120-0-78310 <small>なやみおう</small> 【無料】 | 24時間毎日受付 |
| | SNS 相談「ほっとえひめ」 | | SNS (LINE) による相談 (中学生・高校生対象) 毎週火・日曜日 18:30~21:30 ※ 学校で配布されるチラシの二次元コードから登録 |
| | 愛媛県総合教育センター | 089-963-3986 | 月～金曜日 8:30～17:15 (祝祭日・年末年始を除く) ※ 電話予約をすれば、教育センターで面談もできます |
| | チャイルドライン | 0120-99-7777 【無料】 | 毎日受付 16:00～21:00 |
| | 愛媛いのちの電話 | 089-958-1111 | 毎日 12:00～24:00 |
| | 子どもの人権110番 (松山地方法務局) | 0120-007-110 【無料】 | 月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く) |
| 虐待、家庭生活での悩みごと | 児童相談所虐待対応ダイヤル | <small>いちばやく</small> 189 【無料】 | 24時間毎日受付 ※ 県下全域が対象 |
| 非行に関すること | 愛媛県警察本部 | #9110 | 24時間毎日受付 |
| 小学生から高校生までの体や心の悩みごと | 思春期精神保健相談 (愛媛県心と体の健康センター) | 089-911-3880 | 月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く) ※ 面接での相談は予約が必要です |
| 体を触られた、性的関係を強要された、道で付きまとわれた等、性的な被害(インターネットにおけるものも含む) | 「ひめここ」 (えひめ性暴力被害者支援センター) | 089-909-8851 <small>はやくワンストップ</small> #8891 【無料】 | 24時間毎日受付 |
| オンラインゲームの課金、品物の購入や販売に関するトラブル等(ネットショッピングを含む) | 愛媛県消費生活センター | 089-925-3700 <small>いちゃ</small> 188 【無料】 | 月・火・木・金曜日 9:00～17:00 水曜日 9:00～19:00 |



「相談してよかった」という人がいっぱいおるけん！困ったことがあったら、迷わず電話をかけてみてや！

