

# 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たり、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	いじめ相談ダイヤル24	0120-0-78310 【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
	を含む）、心や体の健康等に関する悩みごと		089-963-3986
	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	189 【無料】	24時間毎日受付 ※ 県下全域が対象

<p>ひこう かん 非行に関すること</p>	<p>えひめけんけいさつほんぶ 愛媛県警察本部</p>	<p>#9110</p>	<p>じかんまいにちうけつけ 24時間毎日受付</p>
<p>しょうがくせい こうこうせい からだ こころ なや 小学生から高校生までの体や心の悩み ごと</p>	<p>ししゅんきせいしんほけんそうだん 思春期精神保健相談  (えひめけんこころ からだ けんこう 愛媛県心と体の健康センター)</p>	<p>089-911-3880</p>	<p>げつ きんようび 月～金曜日 8:30～17:15 (祝日・年末年始を除く)  ※ めんせつ そうだん ややく ひつよう ※ 面接での相談は予約が必要です</p>
<p>からだ さわ せいてきかんけい きょうよう 体を触られた、性的関係を強要された、 みち つつ きまどわれた とう せいてき ひがい 道で付きまどわれた等、性的な被害(イン ターネットにおけるものも含む)</p>	<p>「ひめここ」 (えひめせいぼうりょくひがいしほせん 愛媛県性暴力被害者支援センター)</p>	<p>089-909-8851 #8891【無料】</p>	<p>じかんまいにちうけつけ 24時間毎日受付</p>
<p>オンラインゲームの課金、品物の購入や はんばい かん どう 販売に関するトラブル等(ネットショッピ ングを含む)</p>	<p>えひめけんしょうひせいかつ 愛媛県消費生活センター</p>	<p>089-925-3700 #188【無料】</p>	<p>げつ か もく きんようび 月・火・木・金曜日 9:00～17:00  すいようび 水曜日 9:00～19:00</p>



「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！

