

# 出雲地域 思春期のこころとからだの相談先 (2019年度版)



[http://www.pref.shimane.lg.jp/izumo\\_hoken/  
hokensyonogosyukai/s-mokuji.html](http://www.pref.shimane.lg.jp/izumo_hoken/hokensyonogosyukai/s-mokuji.html)

出雲地域精神保健福祉協議会  
出雲圏域母子保健推進協議会  
出雲圏域子どもの心の診療ネットワーク会議  
出雲圏域思春期保健ネットワーク連絡会  
(事務局：島根県出雲保健所)

平成31年3月

## 出雲地域思春期のこころとからだの相談窓口・医療機関

### ＊相談窓口＊

#### ●体・性の悩み

(平成31年3月現在)

| 概要             | 機関                | 電話番号   | 受付時間                              | ページ | 市内地図標記 |
|----------------|-------------------|--|-----------------------------------|-----|--------|
| 思春期の体について相談    | 助産師ダイヤル           | 毎月1～15日<br>090-7135-4637<br>毎月16～31日<br>090-7136-4609  | 年中無休                              | 1   | —      |
| 女の子の体の相談       | 女の子のためのER         | メール相談アドレス<br><a href="http://www.onnanoko-notameno-er.com/">http://www.onnanoko-notameno-er.com/</a> | 毎日対応                              | 2   | —      |
| 思春期の体の健康について相談 | 思春期・FPホットライン      | 03-3235-2638   | 月～金曜日 10:00～16:00<br>(祝日・年末年始は休み) | 3   | —      |
|                | 島根県出雲保健所 健康増進課    | 0853-21-8785   | 月～金曜日 8:30～17:15<br>*祝日、年末年始除く    | 4   | a      |
| エイズ検査や相談       | 島根県出雲保健所 医事・難病支援課 | 0853-21-1191   | 月～金曜日 8:30～17:15<br>*祝日、年末年始除く    |     |        |

#### ●心の悩み

| 概要                                       | 機関                         | 電話番号                         | 受付時間  | ページ | 市内地図標記 |
|--|----------------------------|------------------------------|---|-----|--------|
| 心の健康に関する相談、地域の社会資源についての情報や専門の機関を知りたいなど   | 島根県出雲保健所 心の健康支援課           | 0853-21-1653                 | 月～金曜日 8:30～17:15<br>*祝日、年末年始除く                                | 4   | a      |
|  | 島根県立心と体の相談センター             | 0852-21-2885<br>(電話相談・来所予約)  |   | 5   | —      |
| いじめ、不登校、こころの悩みなどの全般的な相談                  | こころとそだちの相談センター(島根大学)       | 0852-32-1100<br>(相談申込専用)     |   | 6   | —      |
|  | 出雲市子ども・若者支援センター            | 0120-84-7867                 | 月～金曜日 8:30～17:00<br>(祝日、年末年始を除く)                              | 7   | b      |
|  | 子どもの人権110番                 | 0120-007-110                 | 月～金曜日 8:30～17:15 *祝日、年末年始除く                                   | 8   | —      |
|  | 島根県教育委員会いじめ相談テレフォン         | 0120-779-110                 | 24時間対応  | 9   | —      |
| 子ども自身の悩み、子を持つ親の悩みなどの相談                   | 島根いのちの電話                   | 0852-26-7575<br>0570-783-556 | 9:00～22:00(土・日曜日は、土曜日の9:00～日曜日の22:00まで連続して相談対応)               | 10  | —      |
|  | 子どもと家庭電話相談室                | 0120-258-641                 | 毎日 9:00～21:30 *祝日、年末年始除く                                      | —   | —      |
| 子どもの育児・虐待・非行などに関する相談                     | ヤングテレホン/けいさつ・いじめ110番       | 0120-786719                  | 月～金曜日 8:30～17:15<br>(祝日・年末年始を除く)                              | 11  | —      |
|  | 島根県出雲児童相談所                 | 0853-21-0007                 | 月～金曜日 8:30～17:15<br>*祝日、年末年始を除く                               | 12  | c      |
| 発達障がいについて、家庭や学校での対応等の相談                  | 東部発達障害者支援センターウィッシュ         | 050-3387-8699                | 月～金曜日 9:00～12:00/13:00～17:00<br>*祝日、年末年始除く                    | 13  | d      |
| 教育に関する相談。学校生活等についての相談。学校に行きにくいことなど。      | 島根県教育センター 教育相談スタッフ教育相談(来所) | 0852-22-5876<br>(相談受付専用)     | 月～金曜日 9:00～17:00<br>*祝日、年末年始除く                                | 14  | —      |
|  | 島根県教育センター “こころ・発達” 教育相談室   | 0800-200-1556                | 電話相談 月～木曜日 10:00～16:30<br>来所相談(予約制) 水曜日・木曜日<br>*土日、祝日、年末年始を除く | 15  | e      |
| 地域の相談支援事業所。(障害者総合支援法に基づき市から委託)心の健康に関する相談 | 地域生活支援センターふあっと(出雲市武志町)     | 0853-25-0130                 | 月～金曜日 9:00～18:00 *祝日、年末年始除く                                   | 16  | f      |
|  | 相談支援事業所そうゆう相談センター          | 0853-72-7085                 | 月～金曜日 9:00～17:00 *祝日、年末年始除く                                   | 17  | g      |

#### ●パートナーからの暴力や性被害などの相談

| 概要                           | 機関                   | 電話番号   | 受付時間                               | ページ | 市内地図標記 |
|------------------------------|----------------------|--|------------------------------------|-----|--------|
| パートナーからの暴力などの相談              | 出雲市女性相談センター          | 0853-22-2085   | 月～金曜日 8:30～17:00 *祝日、年末年始除く        | 18  | b      |
|                              | 島根県出雲児童相談所           | 0853-21-8789   | 月～金曜日 8:30～17:15 *祝日、年末年始除く        | 12  | c      |
|                              | 女性の人権ホットライン          | 0570-070-810   | 月～金曜日 8:30～17:15 *祝日、年末年始除く        | 19  | —      |
|                              | 島根県女性相談センター(松江市)     | 0852-25-8071<br>(相談専用)   | 月～金曜日 8:30～17:00<br>*祝日、休日、年末年始除く  | 20  | —      |
|                              | 島根県女性相談センター西部分室(大田市) | 0854-84-5661<br>(相談専用)   | 月～金曜日 8:30～17:00<br>*祝日、休日、年末年始除く  |     | —      |
| 性暴力についての相談。病院や法律、カウンセリング等の紹介 | しまね性暴力被害者支援センターさひめ   | 0852-28-0889<br>メール相談アドレス<br><a href="http://sahime.onnanok-onotameno-er.com/">http://sahime.onnanok-onotameno-er.com/</a> | 電話相談:火・木・土曜日 18時～22時               | 21  | —      |
|                              | 性暴力被害者支援センターたんぼぼ     | 0852-25-3010   | 月～金曜日 8:30～17:15<br>*祝日、休日、年末年始を除く | 22  | —      |
| 性暴力の相談                       | 島根県警察本部 性犯罪110番      | 0120-110-267   | 24時間対応                             | 23  | —      |

**\*学ば場・居場所等\***

| 概要                   | 機関                                   | 電話番号                       | 受付時間   | ページ | 市内地図標記 |
|----------------------|--------------------------------------|----------------------------|--|-----|--------|
| 教育支援センター<br>(適応指導教室) | ずずらん教室 (出雲市今市町)                      | 0853-21-9991               | 月～金曜日 9:00～15:30<br>*祝日、年末年始除く   | 24  | b      |
|                      | 光人塾 (出雲市平田町)                         | 0853-63-5089               | 月～金曜日 9:00～15:30<br>*祝日、年末年始除く   |     | h      |
|                      | コスモス教室 (出雲市斐川町)                      | 0853-72-7093               | 月～金曜日 9:00～15:30<br>*祝日、年末年始除く   |     | j      |
| 就職相談                 | しまね東部若者サポートステーション                    | 0852-33-7710               | 月曜～金曜 9:30～17:30<br>(木曜9:30～19:00)<br>第2・第5土曜日は開所(9:30～17:30)<br>その他の土日祝・年末年始はお休みです。 | 25  |        |
| 集う場、交流の場             | 小集団グループ活動「クローバー」<br>(島根県立心と体の相談センター) | 0852-21-2885               | 毎週木曜日午後  | 5   | —      |
|                      | ぶらりねっと (出雲市今市町)                      | 0853-25-2189               | 月～金曜日 9:15～16:45<br>*土日、祝日、盆・年末年始、3月30日～4月3日はお休み                                     | 26  | k      |
| 不登校やひきこもりの保<br>護者等の会 | 実樹の会 (出雲市)                           | 090-5378-2283<br>(代表:吉田慶一) |  | 27  | —      |

**\*医療機関\***

●体の医療を受ける

<診療所>

| 標榜科名 | 病院名                           | 電話番号         | 受付時間  | ページ | 市内地図標記 |
|------|-------------------------------|--------------|---|-----|--------|
| 産婦人科 | 尾添産科婦人科医院 (出雲市大津新崎<br>町4丁目46) | 0853-22-0056 | 月、火、水、金、土曜日9:00～12:30 (火曜11:30<br>まで) 15:00～18:00 | 28  | l      |
| 産婦人科 | 江田クリニック産婦人科 (出雲市大津<br>町260)   | 0853-30-7888 | 月、火、水、金曜日 9:00～17:30<br>土曜日 9:00～14:30            | 28  | m      |
| 泌尿器科 | 角医院 (出雲市渡橋町920-1)             | 0853-30-6077 | 月、火、水、金曜日 8:30～12:00 15:00～<br>17:00              | 28  | n      |

<病院>

| 標榜科名      | 病院名                         | 電話番号                    | 受付時間            | ページ | 市内地図標記 |
|-----------|-----------------------------|-------------------------|-----------------|-----|--------|
| 女性ヘルスケア外来 | 島根大学医学部附属病院<br>(出雲市塩治町89-1) | 0853-20-2389<br>(婦人科外来) | 水曜日 14:30～16:30 | 29  |        |

●心の医療を受ける

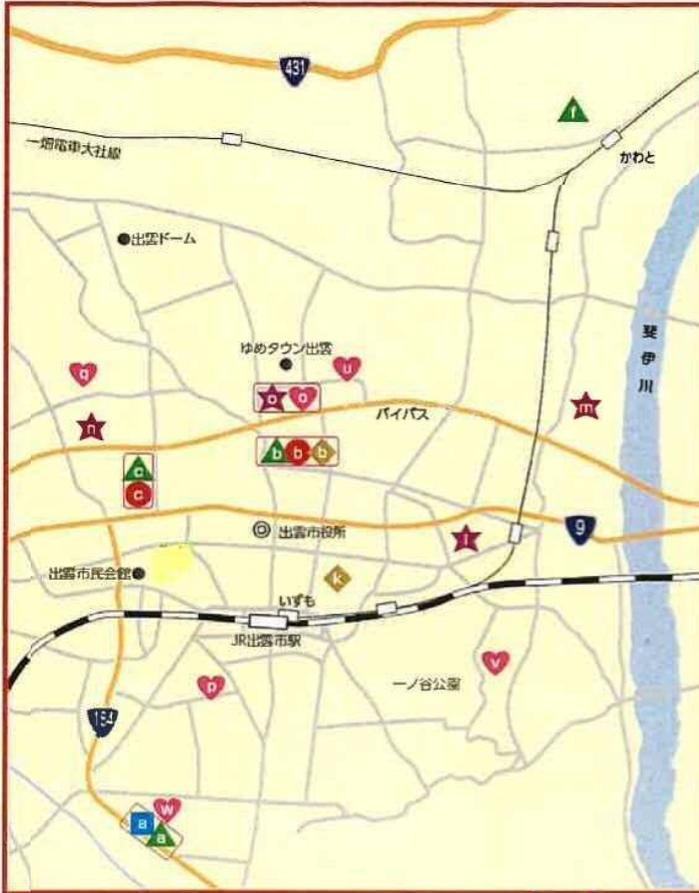
<診療所>

| 標榜科名                     | 病院名                           | 電話番号         | 受付時間   | ページ | 市内地図標記 |
|--------------------------|-------------------------------|--------------|--|-----|--------|
| 心療内科、精神科                 | あさひクリニック<br>(出雲市塩治町950-2)     | 0853-20-1058 | 月、火、水、金曜日 9:00～17:00<br>木、土曜日 9:00～12:00<br>*祝日、年末年始除く                       | 30  | p      |
| 心療内科、精神科                 | エスポール出雲クリニック<br>(出雲市小山町361-2) | 0853-21-9779 | 月、火、金曜日 8:30～19:00<br>水、木曜日 9:00～17:00<br>土曜日 8:30～17:00<br>*祝日、年末年始除く       | 30  | q      |
| 小児科、内科、神経科、<br>精神科、心療内科  | さつきクリニック<br>(出雲市平田町2944-20)   | 0853-63-5601 | 心の相談 月～水、金曜日 13:00～15:30<br>*木・日、祝日、年末年始除く                                   | 30  | r      |
| 内科、精神科、神経内科、小<br>児科、心療内科 | さとうクリニック<br>(出雲市平田町989-1)     | 0853-62-4311 | 月～水、金、土曜日 9:00～18:30<br>*祝日、年末年始除く   | 31  | s      |
| 心療内科、精神科、内科              | まつざきクリニック<br>(出雲市姫原4-10-2)    | 0853-31-7700 | 月・火・水・金曜日 8:30～12:30/14:30～18:30<br>土曜日 8:30～12:30/13:30～17:00<br>*祝日、年末年始除く | 31  | u      |
| 小児科、内科                   | きむらこどもファミリークリニック              | 0853-20-0903 | 月・木・金曜日 14:00～16:00<br>火曜日 14:00～15:00<br>*祝日、年末年始除く                         | 31  | t      |

<病院>

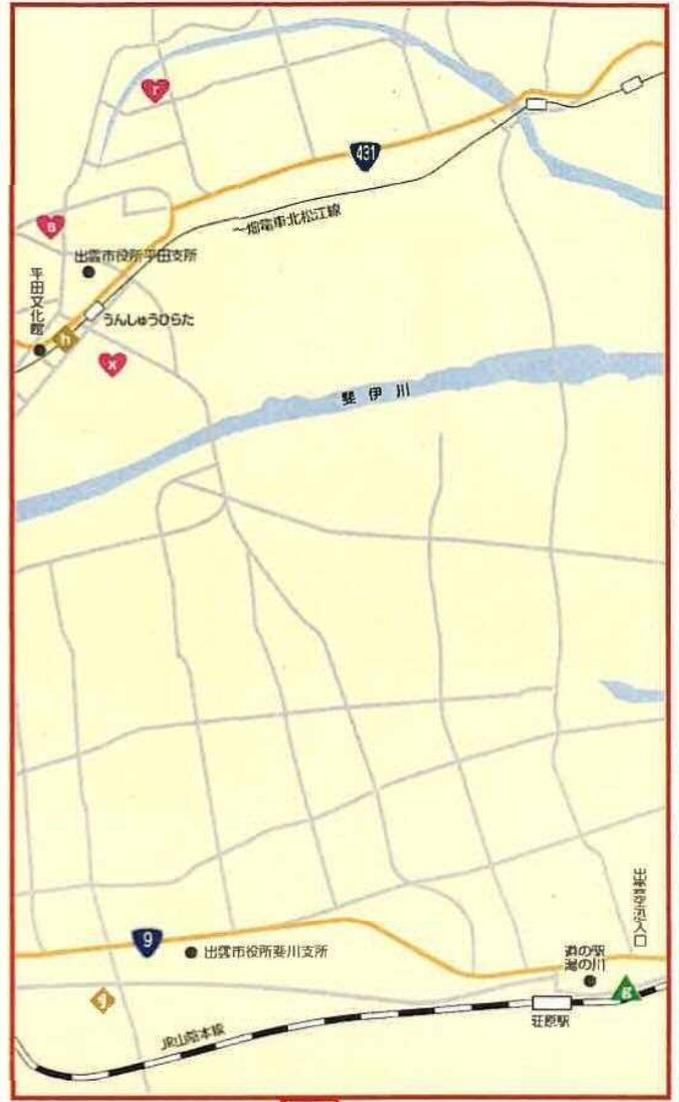
| 標榜科名              | 病院名                               | 電話番号         | 受付時間   | ページ | 市内地図標記 |
|-------------------|-----------------------------------|--------------|--|-----|--------|
| 精神科、神経内科、<br>内科   | 海星病院 (出雲市大津町3656-1)               | 0853-21-3521 | 随時   | 32  | v      |
| 精神科 (児童思春期外<br>来) | 島根県立こころの医療センター<br>(出雲市下古志町1574-4) | 0853-30-0556 | 診察は完全予約制 (電話受付時間 午前9時～午後4時)<br>診療日 月～金曜日 (祝日、年末年始除く) | 32  | e      |
| 精神神経科             | 島根大学医学部附属病院<br>(出雲市塩治町89-1)       | 0853-20-2388 | 毎週月曜日 11:00～12:00<br>水曜日 10:00～11:00<br>(祝日、年末年始除く)  | 33  | w      |
| 小児科 発達・思春期外来      |                                   | 0853-20-2383 | 毎週水曜日 9:00～12:00 13:30～16:00<br>*祝日、年末年始除く           | 33  |        |
| 精神神経科             | 島根県立中央病院 (出雲市姫原4丁目<br>1-1)        | 0853-22-5111 | 初診の場合、月・水曜日 9:00～11:00                               | 33  | o      |

## 出雲地区

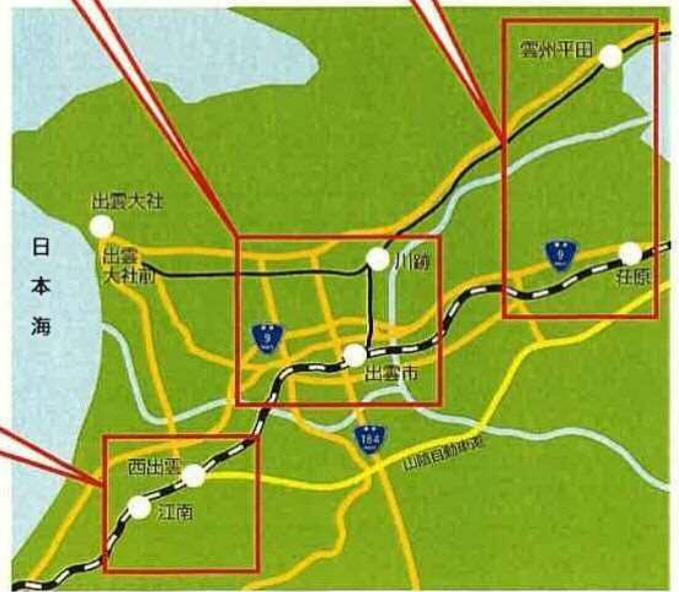


- |   |  |
|---|--|
| <span style="color: blue;">■</span> [相談機関] 体・性のなやみ    | <span style="color: yellow;">◆</span> [相談機関] 学ぶ場・居場所 |
| <span style="color: green;">▲</span> [相談機関] 心のなやみ     | <span style="color: red;">★</span> [相談機関] 体の医療       |
| <span style="color: red;">●</span> [相談機関] 暴力や性被害などの相談 | <span style="color: pink;">♥</span> [相談機関] 心の医療      |

## 平田・斐川地区



## 古志・神西地区



## 思春期のころとからだの相談窓口

思春期の子どもさんたちに関する相談をお受けする中で、ご紹介させていただくことがあるかと思われる機関で、出雲市内や県東部を中心に把握できるところを掲載しました。他にも専門機関があることをご存じの方は、出雲保健所までご一報ください。

また、掲載内容についても、照会時期や作成時期にズレがあり、実情と違う内容もあるかと思いますが、ご了承ください。

# 一般社団法人島根県助産師会

## 助産師ダイヤル

(子育て・女性健康支援センターしまね)

毎月 1～15日 TEL 090-7135-4637

毎月 16～31日 TEL 090-7136-4609

- 相談内容 10代の性の不安
- 開設時間 年中無休
- 相談方法 電話相談
- 相談予約 予約不要
- 相談スタッフ 助産師
- その他 思春期の心と体 これって大丈夫かしら?どうしたらいい?などの不安にお応えします。

男子も女子も保護者の方もご相談ください。

# 女の子のための ER

## 女の子の心や体に関する相談

心や体、性交・避妊、性感染症、妊娠・出産  
月経、デートDV、子育てなど

☒ <http://www.onnanokonotameno-er.com/>

・開設時間 毎日対応しています

・相談方法 メール相談

・相談予約 予約不要

・対応者 産婦人科女性医師

(その他)

・関係機関からの相談も行っています（メールで御相談ください）

(社) 日本家族計画協会 (JFPA)  
思春期・FPホットライン

思春期の体に関すること

月経・二次性徴・STD・避妊  
緊急避妊・妊娠不安等

TEL 03-3235-2638

- 開設時間 月～金曜日 10時～16時 (祝日・年末年始は休み)
- 相談方法 電話相談
- 相談予約 予約不要
- 対応者 思春期保健相談士、助産師

(その他)

- 全国からの相談に応じられますが、通話料は自己負担ですのでご留意ください

# 島根県出雲保健所

〒693-0021 出雲市塩冶町223-1

## 思春期のからだの相談

TEL 0853-21-8785

(担当：健康増進課)

- 相談内容 月経や妊娠、性感染症など本人や家族の方の相談に応じています
- 開設時間 月～金曜日(祝日・休日・年末年始を除く) 8時30分～17時15分
- 相談方法 面接 電話相談
- 相談予約 予約不要、随時受付
- 相談スタッフ 保健師

## エイズ相談・エイズ検査

TEL 0853-21-1191

(担当：医事・難病支援課)

|      | エイズ相談                               | エイズ検査                  |
|------|-------------------------------------|------------------------|
| 開設時間 | 月～金曜(祝日・休日・年末年始を除く)<br>8時30分～17時15分 | 毎月第1・3月曜日<br>9時00分～11時 |
| 相談方法 | 電話、面接相談                             | 面接相談、採血                |
| 相談予約 | 予約不要、随時受付                           | 電話での予約が必要              |
| スタッフ | 医師、保健師                              | 医師、保健師、臨床検査技師          |

(その他)

- 無料・匿名・プライバシー厳守でHIV(エイズ)検査を実施しています
- 「即日検査」を実施しています。採血後1時間位で結果をお知らせできます。

## 心の健康相談

TEL 0853-21-1653

(担当：心の健康支援課)

- 対象：心の問題について相談したい方
- 開設時間：第1・第3水曜日の13:00～15:00(祝日、年末年始を除く)
- 相談場所：出雲保健所
- 予約：電話予約必要
- 相談スタッフ：医師(精神科)・保健師
- 保健師による相談は随時行なっています

# 島根県立心と体の相談センター

〒690-0011 松江市東津田町1741-3  
(いきいきプラザ島根2階)

## 心の健康相談 <電話相談・来所相談>

TEL 0852-21-2885 (電話相談・来所予約)

URL <http://www.pref.shimane.lg.jp/kokoro/>  
(心と体の相談センター概要)

開設時間：月～金曜日 8時30分～17時15分

スタッフ：保健師、精神保健福祉士、心理判定員等

備考：精神保健福祉全般の相談に応じています。

来所相談は、電話による事前予約が必要です。

また「島根県ひきこもり支援センター」として次のような支援も行っています。

### < 島根県ひきこもり支援センター >

#### ◆ 来所相談・電話相談

上記の電話番号、開設時間と同じです。

#### ◆ 小集団グループ活動「クローバー」

ひきこもりに悩むご本人(16歳以上)を対象とした活動の場です。

毎週木曜日の午後に開催しています。

#### ◆ ひきこもり家族教室

ご家族を対象とした教室です。ひきこもりに関する理解を深めるとともに同じ悩みを抱えるご家族同士で共に語り合う場です。

#### ◆ ひきこもり家族のつどい

ひきこもりに悩むご家族同士で自由に語り合う場です。家族教室に参加された方、センターに来所相談された方にご案内しています。

# 島根大学

〒690-8504 松江市西川津町1060

## 「こころとそだちの相談センター」

TEL 0852-32-1100（相談申し込み専用電話）

- 対 象： 乳幼児～成人（有料相談）
- 開設時間： 原則として大学開講（授業）時間の範囲（18時頃まで）
- 相談場所： 大学構内の相談室（松江キャンパス／出雲キャンパス）
- 予約方法： 上記電話にお申し込みください。月曜～金曜の午前10時から午後4時まで受付けます。なお8月中、年末年始など大学休暇期間は受付できない場合があります。
- 相談スタッフ： 臨床心理士有資格者10名（教員含）および  
臨床心理コース専攻の大学院学生

（備考）電話でのお申し込みの後、スタッフが折り返しご連絡を差し上げて、初回の面接日時を調整させていただきます。

相談は有料となりますので相談予約の際にお問い合わせください。

# 出雲市子ども・若者支援センター

〒693-0002 出雲市今市町北本町1-7

(出雲勤労青少年ホーム内)

## 出雲市子ども・若者支援センター

TEL 0120-84-7867 (フリーダイヤル)

URL

[www.city.izumo.shimane.jp/www/contents/1123576828316/](http://www.city.izumo.shimane.jp/www/contents/1123576828316/)

- ・対象：さまざまな悩み（不登校・いじめ・ひきこもり・非行など）  
をかかえる子ども・若者（39歳まで）、その保護者など
- ・開設時間：月～金曜日 8：30～17：00  
（祝日、年末年始を除く）
- ・相談場所：出雲市子ども・若者支援センター（相談室）
- ・相談方法：電話相談、面接相談、訪問相談  
（面接相談は事前に電話予約が必要です。必要に応じて訪問相談を行います。）
- ・相談スタッフ：相談員6名（心理相談員等）  
（備考）

カウンセリングを含む面談や様々な体験活動をとおして、悩みごとや心配ごとの解決を一緒にめざします。相談員と継続支援員（ボランティア）が連携して子ども・若者の支援を行います。

# 松江地方法務局 島根県人権擁護委員連合会

〒690-0001 松江市東朝日町192番地3

## 子どもの人権110番

TEL 0120-007-110 (フリーダイヤル)

- 対象：いじめ、体罰、児童虐待など子どもの人権に関する相談を希望のかた
- 開設時間：月～金の8：30～17：15  
(祝日、年末年始を除く)
- 相談場所：松江地方法務局
- 予約：不要
- 相談スタッフ：法務局職員、人権擁護委員

(備考)

「子どもの人権110番」のほか、下記においても子どもの人権に関する相談を実施しています。

〒693-0028 出雲市塩冶善行町13-3  
松江地方法務局出雲支局 0853-20-7732

また、インターネットでも相談を受け付けています。

「SOS-メール」 <http://www.jinken.go.jp/>

# 島根県教育委員会 いじめ相談テレフォン

## いじめ相談テレフォン

TEL 0120-779-110なかなくていいぜ（フリーダイヤル）

- 対 象：児童生徒、保護者等
- 開設時間：24時間対応
- 相談スタッフ：電話相談員

（備考）

小学生から高校生までの児童生徒等を対象とし、いじめや不登校、子育て等の悩みを一緒に考える。

## 島根いのちの電話

### 島根いのちの電話

TEL 0852-26-7575

ビダイヤル 0570-783-556

ホームページ <http://shimane-inochi.jp/>

- 対象：悩みをかかえ、相談する相手もなく不安な気持ちでいる人
- 開設時間：月～金曜日は9：00～22：00  
土・日曜日は土曜日の9：00から日曜日の22：00まで連続して受け付けます。年中無休
- 相談場所：電話で対応
- 予約：不要（名前や住所を言う必要はありません）
- 相談スタッフ：養成講座を修了し、認定を受けたボランティアの電話相談員

（備考）

特になし

# ヤングテレホン/けいさつ・いじめ 110 番 みこびーヤングメール

## ■ ヤングテレホン/けいさつ・いじめ 110 番

- \* TEL 0120-786719 (フリーダイヤル)  
チャムナトーク
- \* 相談受付時間  
月～金曜日 (年末年始、祝日を除く) 8:30～17:15

## ■ みこびーヤングメール

young-m@joe2.pref.shimane.jp

- \* メール受信確認 月～金曜日 (年末年始、祝日を除く)  
8:30～17:15 (執務時間)

執務時間以外は返信等の対応はできません。

- ・設置の場所 松江市殿町8番地1 島根県警察本部
- ・相談内容 少年が抱える悩み(友達、いじめ、勉強、家族に関する事など)  
少年に関する悩み(非行、しつけに関する事など)
- ・相談対象者 少年、保護者等

# 島根県出雲児童相談所

〒693-0051 出雲市小山町70

## 児童相談

TEL 0853-21-0007

URL [www.pref.shimane.lg.jp/izumojiiso/](http://www.pref.shimane.lg.jp/izumojiiso/)

- 対象：18歳未満の児童について相談したいかた
- 開設時間：月～金曜日の8：30～17：15  
（祝日、年末年始を除く）  
ただし、緊急時にはいつでも相談を受け付けます。
- 相談場所：出雲児童相談所
- 予約：電話予約必要
- 相談スタッフ：児童福祉司、児童心理司、医師（精神科・小児科）

## 女性相談ダイヤル

TEL 0853-21-8789

- 対象：さまざまなことでお悩みの女性のかた
- 開設時間：月～金曜日の8：30～17：15  
（祝日、年末年始を除く）
- 相談場所：出雲児童相談所
- 相談方法：電話相談及び面接相談
- 予約：特に必要はありませんが、面接相談の場合は電話連絡をお願いします。
- 相談スタッフ：専門の女性相談員及び相談担当職員

# 島根県東部発達障害者支援センター

## ウィッシュ

〒699-0822 出雲市神西沖町2534-2

### 発達障がいに関する相談

TEL 050-3387-8699

URL <http://sazanami-g.jp/wish/index.html>

- 対象：島根県東部地域にお住まいの自閉症、アスペルガー症候群、LD（学習障がい）、ADHD（注意欠陥多動性障がい）などの発達障がいと診断されている方やご家族の方。発達障がいに関わる支援者の方々及び関係者の方々。発達障がいの診断がなくてもご相談をお受けしています。
- 開設時間：月～金曜日（祝祭日・年末年始を除く）  
9：00～12：00／13：00～17：00
- 相談場所 ＊相談は予約制となっております  
【相談室】出雲相談室：出雲市神西沖町 2534-2 さざなみ学園内  
出雲市大津町 1139 出雲合同庁舎 1F  
出雲市塩冶町 223-1 出雲保健所内（不定期）  
松江相談室：松江市東津田町 1742-3 いきいきプラザ島根 2F  
隠岐相談室：隠岐の島町加茂
- 【出張対応】雲南相談：雲南市木次町里方 521-1 雲南市雲南市役所 2F  
安来相談：安来市広瀬町広瀬 1930-1 安来市広瀬保健センター
- 予約方法：電話
- スタッフ：相談支援スタッフ 発達支援スタッフ 就労支援スタッフ  
心理スタッフ 地域支援マネージャー

# 島根県教育センター

〒690-0873 松江市内中原町255-1

## 教育相談（来所）

教育相談受付専用電話 0852-22-5876

URL [http://www.pref.shimane.lg.jp/matsue\\_ec/](http://www.pref.shimane.lg.jp/matsue_ec/)

- 対 象：幼稚園・保育所等、小・中・高校・特別支援学校の幼児・児童生徒、保護者、教職員等
- 開設時間：月～金曜日の9：00～17：00  
（祝日、年末年始を除く）
- 相談場所：島根県教育センター
- 予 約：電話予約必要
- 相談スタッフ：教育相談担当職員

# 島根県教育センター

## “ ころ・発達 ” 教育相談室

〒693-0032 出雲市下古志町1574-4  
出雲市立神戸川小学校・河南中学校 若松分校内

### 教育相談（電話・来所）

TEL 0800-200-1556

- ・対象：幼稚園・保育所等、小・中・高校・特別支援学校の幼児・児童生徒、保護者、教職員
- ・開設時間：電話相談 原則として 月～木曜日の10:00～16:30  
（祝日、年末年始を除く、相談時間は原則30分）  
来所相談 原則として 水曜日と木曜日（予約制）
- ・相談場所： “ ころ・発達 ” 教育相談室  
（出雲市立神戸川小学校・河南中学校 若松分校内）
- ・予約：来所相談の場合は電話予約必要
- ・相談担当： “ ころ・発達 ” 教育相談室 教育相談員

（備考）

＜相談内容＞心や発達の問題についての教育相談を行います

- ・不登校や発達障がいについて
- ・医療が必要と考えられる子どもに関する相談・医療機関への紹介
- ・島根県立ころの医療センターと連携した教育相談

# 地域生活支援センター ふあっと

〒693-0014 出雲市武志町693-1

## 情報提供

TEL 0853-25-0130

- 対 象：精神障害者等
- 開設時間：月～金曜日 9：00～18：00  
（祝日、年末年始を除く）
- 相談場所：地域生活支援センターふあっと
- 予約方法：できれば電話予約をお願いします
- 相談スタッフ：精神保健福祉士、相談支援専門員

# 相談支援事業所そうゆう相談センター

〒699-0501 出雲市斐川町学頭 1625-27

## 情報提供

TEL 0853-72-7085

URL <http://www.soyu.or.jp>

- 対 象：心の病気で悩んでいる本人・家族
- 開設時間：月～金曜日 9：00～17：00  
（祝日、年末年始を除く）
- 相談場所：相談支援事業所そうゆう相談センター
- 予 約：電話予約必要
- 相談スタッフ：精神保健福祉士、相談支援専門員

# 出雲市女性相談センター

〒693-0002 出雲市今市町北本町1-7  
(出雲勤労青少年ホーム内)

## 女性相談

TEL 0853-22-2085

- 対象：さまざまなことでお悩みの女性の方
- 開設時間：月～金曜日 8：30～17：00  
(祝日・年末年始を除く)
- 相談場所：出雲市女性相談センター（面接は相談室にて）
- 相談方法：電話相談及び面接相談（面接相談は電話予約が必要です）
- 相談スタッフ：女性相談員

(備考) 女性弁護士による法律相談を行っています。

(偶数月 第3木曜日 13：30～16：00)

※ 事前に面接相談を行います。

女性臨床心理士による心の相談を行っています。

(奇数月 第3木曜日 13：00～17：00)

※ 電話予約が必要です。

松江地方法務局  
島根県人権擁護委員連合会

〒690-0001 松江市東朝日町192番地3

女性の人権ホットライン

TEL 0570-070-810

- 対 象：セクハラ、DV など女性の人権に関する相談を希望のかた
- 開設時間：月～金曜日の8：30～17：15  
（祝日、年末年始を除く）
- 相談場所：松江地方法務局
- 予 約：不要
- 相談スタッフ：法務局職員、人権擁護委員

（備考）

「女性の人権ホットライン」のほか、下記においても女性の人権に関する相談を実施しています。

〒693-0028 出雲市塩冶善行町13-3

松江地方法務局出雲支局

0853-20-7732

また、インターネットでも相談を受け付けています。

「SOS-メール」<http://www.jinken.go.jp>

# 島根県女性相談センター (配偶者暴力相談支援センター)

〒690-0883 松江市北田町48-1

# 島根県女性相談センター西部分室 (配偶者暴力相談支援センター)

〒694-0064 大田市大田町大田イ236-4

## 女性相談ダイヤル

TEL 0852-25-8071 (女性相談センター：松江)

TEL 0854-84-5661 (女性相談センター西部分室：大田)

URL [www.pref.shimane.lg.jp/joseisodan/](http://www.pref.shimane.lg.jp/joseisodan/)

- ・対象：パートナーからの暴力等でお悩みの方  
その他様々なことでお悩みの女性の方
- ・開設時間：月～金曜日（祝日、休日、年末年始は除く。）  
午前8時30分から午後5時まで  
※なお、女性相談センター（松江）では、土・日の電話相談を行っています。  
（祝日、休日、年末年始は除く。）
- ・相談場所：女性相談センター、女性相談センター西部分室
- ・相談方法：電話相談及び面接相談（ただし、土・日は電話相談のみ）
- ・予約方法：特に予約は必要ありませんが、面接相談の場合事前に一報いただくと喜ば  
ます。
- ・相談スタッフ：女性相談員及び相談担当職員

(備考)

毎月1回（原則第3金曜日）、弁護士による法律相談も行っています。

（ただし、予約制）

【会場 奇数月：女性相談センター、偶数月：女性相談センター西部分室】



一般社団法人  
しまね性暴力被害者支援センターさひめ

性暴力被害の相談



TEL 0852-28-0889

✉ <http://sahime.onnanokonotameno-er/com/>

• 開設時間 火・木・土曜日 18時00分~22時00分  
メール相談は毎日対応しています

• 相談方法 電話相談 メール相談

• 相談予約 予約不要

• 対応者 支援員

(その他)

• 性暴力被害者に対する医療、法律相談、カウンセリングを行っています。  
費用の補助もあるので、御相談下さい。

• 関係機関からの相談も行っています（メールで御相談ください）

# 性暴力被害者支援センターたんぽぽ

〒690-0883 松江市北田町48-1

## 性暴力被害の相談

TEL 0852-25-3010

- 開設時間 月～金曜日 8時30分～17時15分  
(祝日・休日・年末年始を除く)
- 相談方法 電話相談及び面接相談
- 相談予約 特に予約は必要ありませんが、面接相談の場合、事前の一報いただくと喜ばます。
- 対応者 女性相談員、相談担当職員

(その他)

- 被害者からの相談を受けた上で、意思を尊重しながら、心身の回復を図られるように、支援をコーディネートしていく(産婦人科医療・警察への相談や通報・心理的な支援・法的な支援)

## 性犯罪 110 番（島根県警察本部）

### 性犯罪被害に関すること（被害相談など）

TEL 0120-110-267

#8103（ハートさん）

- 開設時間 24 時間対応
- 相談方法 電話相談
- 相談予約 予約不要
- 持参するもの 特にありません
- 対応者 警察官（女性警察官とは限りません）

## 学ぶ場・居場所など

思春期の子どもさんたちに関する相談をお受けする中で、ご紹介させていただくことがあるかと思われる機関で、出雲市内や県東部を中心に把握できるところを掲載しました。他にも専門機関があることをご存じの方は、出雲保健所までご一報ください。

また、掲載内容についても、照会時期や作成時期にズレがあり、実情と違う内容もあるかと思いますが、ご了承ください。

# 出雲市教育支援センター

出雲市教育委員会 児童生徒支援課

## 何を目指していますか？

何らかの要因で学校に登校できなくなった児童生徒の将来的な社会的自立に向けて、学習支援や集団適応支援を行うことで、学校復帰することを目指しています。

## 対象者は？

市内の小学生・中学生です。

## いつ開設していますか？

9：00～15：30（土、日、祝日、長期休業期間を除く）

## どのようなことをしていますか？

各種体験活動、宿泊訓練、教科学習等の指導を行っています。

## 利用するには？

学校をとおして出雲市教育委員会 児童生徒支援課に相談の予約をしてください。

|        | 住所                               | 連絡先                                  |
|--------|----------------------------------|--------------------------------------|
| すずらん教室 | 〒693-0002<br>出雲市今市町北本町 1 丁目 7 番地 | TEL・Fax<br>0853-21-9991              |
| 光人塾    | 〒691-0001<br>出雲市平田町 2 1 1 2 - 1  | TEL 0853-63-5089<br>Fax 0853-63-2433 |
| コスモス教室 | 〒699-0631<br>出雲市斐川町上荘原 1764 番地 2 | TEL・Fax<br>0853-72-7093              |

出雲市教育委員会 児童生徒支援課 生徒指導係

〒693-8530 出雲市今市町 70 TEL 0853-21-6204

Fax 0853-21-6731

## しまね東部若者サポートステーション

地域若者サポートステーションは、「働きたい」を応援する若者（15歳～39歳）の総合相談窓口です。ご本人だけでなく、ご家族の相談にも応じます。相談は無料です！お気軽にご相談ください！

スタッフと相談しながらあなたにあったプログラムを一緒に考えます！



### 個別面談

スタッフとともに今後の方向性を決めていきますか？働く事への悩みや不安など「一歩を踏み出せない」そんな気持ちを話してみませんか。臨床心理士による心の専門相談を受けることもできます！

### 職場体験

サービス業や製造業、軽作業や品出しなど、仕事の基本を体験！実際に仕事を体験することで、就労に動き出すことができます！

### 面接や応募書類作成サポート

履歴書の添削や志望動機の書き方、面接練習などをサポートします。パソコンを使って書類の作成もできます！

### 出張相談

松江・安来・出雲・雲南・隠岐の各地区で出張相談を行っています。

### 就職後もサポート

サポステでは就職してからもサポートいたします。また転職したい方や新たなステップに進みたい方も、何でもご相談ください。あなたの「働き続ける」をサポートします！

### 各種スキルアップセミナー

就労するための力を身につけるため、さまざまなプログラムを行っています！

#### サポステプログラム

応募書類・面接セミナー、職業適性検査、コミュニケーションUPセミナー、PC練習 など

予約制となりますので下記へご連絡ください。登録・利用は無料です。

**サポステ松江** しまね東部若者サポートステーション

相談無料

〒690-0011

鳥根県松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ鳥根1F

[TEL] 0852-33-7710 [FAX] 0852-33-7712

[E-mail] [matsue-sapo@roukyou.gr.jp](mailto:matsue-sapo@roukyou.gr.jp)

[HP] <http://matsue-saposute.com/>



**開所時間** 月曜～金曜 9:30～17:30 (木曜9:30～19:00)  
第2・第5土曜日は開所 (9:30～17:30)。その他の土日祝・年末年始はお休みです。

# ぷらりねっと

出雲市今市町 1213 出雲市保健センター内「ぷらりねっと」

TEL ・ fax:0853-25-2189

e-mail:[kenkou@local.city.izumo.shimane.jp](mailto:kenkou@local.city.izumo.shimane.jp)

市担当課：出雲市今市町70 出雲市健康増進課 母子保健係

掲載

## ぷらりねっととは、どのような場ですか？

- ☆ 思春期から青年期の方で、不登校や引きこもりがちであったり、なんとなく社会に馴染みにくいと感じる人が、ゆったりと自由に過ごす場です。

## 何を目指していますか？

- ☆ 元気や自信を取り戻し、学校や職場など社会に出かけていける通過地点です。
- ☆ スタッフや利用者同士、いろいろな人との交流、コミュニケーションをとる場です。

## 対象者は？

- ☆ 主には思春期から青年期の方

## いつ利用できますか？

- ☆ 9時15分から16時45分  
(土、日、祝日及び3月30日から4月3日、8月11日から16日、12月26日～1月6日を除く)及び「ぷらりねっと」が臨時に定める日はお休みです。

## どのようなことをしていますか？

- ☆ 普段はスタッフと話をしたり、本を読んだり、トランプ、パソコンでインターネットなど自由に過ごしています。
- ☆ 利用者の要望により下記のことを行っています。参加は自由です。
- ☆ 毎週 水曜日午後 勉強会(数学・国語・理科・英語)週変わりで教科別の講師がいます。
- ☆ 不定期 調理実習・習字・手芸他

「自分づくりの会」作成のブログがあります。

アドレス <http://purarinet.jugem.jp>

[ぷらりねっと](http://purarinet.jugem.jp) 安心して過ごせる居場所

[検索](#)

## 利用するには？

- ☆ 直接ぷらりねっとに行ってどんなところかを見学し、利用概要の説明を受けて下さい。
- ☆ 利用される場合は、利用申請書を提出してください。

# 実 樹 の 会

〒699-0711 出雲市大社町杵築南 1449

TEL :090-5378-2283 (代表 吉田慶一)

## 対象者は？

- ☆ 不登校・ひきこもりで過ごしている当人や家族
- ☆ 生活・進路・自立等の悩みや課題をかかえている当人や家族
- ☆ 子ども・青年の課題や自立を支援する人

## どのようなことをしていますか？

- ☆ 定例会～毎月第4土曜日 19:00～22:00  
出雲市総合ボランティアセンター談話室（出雲市立体育館内2階）  
例会参加費 200円（その他、取組みで報酬をいただくことはありません）  
*必要な場合は、臨時例会、ミニ例会、学習会を開いています。*
- ☆ 「会報」の発行 ～ 毎月例会1週間前に送ります。
- ☆ 相談活動
  - ① 個別相談
  - ② 訪問相談

いずれの相談についても上記へお電話ください。
- ☆ 体験活動  
不登校・ひきこもりの子ども・青年の体験活動（遊び・勉強・スポーツ・音楽・登山・調理実習・ワークキャンプ・乗馬など）を会で独自にあるいは他の機関の支援を受けて行っています。
- ☆ 連 携  
学校・医療・福祉の諸機関、不登校・ひきこもりの青少年の居場所「ぷらりねっと」（出雲市）、保健所、適応教室「すすらん教室」（出雲市）、同「光人塾」（出雲市）、「コスモス教室」（出雲市）、近隣の不登校親の会、出雲市子ども・若者支援センターなどと連携して協力します。

# 思春期のこころやからだを専門に診察する 医療機関

気になる症状が続いたり、病気のことが心配になったときに  
安心して受診できる病院があります

## ⑥ 受診するにあたって

体や心の症状をなかなか伝えるのが難しいものです。  
受診にあたって、どんな点で困っているのか、何がつらいのかなど、あらかじめ症状を整理しておくとい良いでしょう。

予約制になっている医療機関があるので、事前に電話で確かめてから受診するようにしましょう。

## ⑥ 持っていくもの

保険証、お薬手帳（お薬を飲んでいる場合は必要）  
紹介状（病院を受診する際に医師の紹介状が必要）、診療料金など

思春期の子どもさんたちに関する相談をお受けする中で、ご紹介させていただくことがあるかと思われる機関で、出雲市内や県東部を中心に把握できるところを掲載しました。他にも専門機関があることをご存じの方は、出雲保健所までご一報ください。

また、掲載内容についても、照会時期や作成時期にズレがあり、実情と違う内容もあるかと思いますが、ご了承ください。

## 【体を専門に診る病院】

### ◎産婦人科

月経不順や生理痛、おりものや性器のかゆみ、妊娠や避妊など女性特有の病気の診察をします

#### 尾添産科婦人科医院

住 所 出雲市大津新崎町4-46  
電 話 0853-22-0056  
開設時間 月・火・水・金・土曜日  
午前9:00~12:30まで（火曜日は11:30まで）  
午後3:00~6:00まで  
予約方法 予約不要

#### 江田クリニック産婦人科

住 所 出雲市大津町260  
電 話 0853-30-7888 FAX 0853-30-7887  
開設時間 月・火・水・金 9時~17時半 土 9時~14時半  
相談方法 面接 電話 FAX  
予約方法 予約必要（電話）  
その他 女性医師が対応

### ◎泌尿器科

性器の形や包茎、性器のかゆみなど男性特有の病気の診察や排尿時の痛みや違和感など男の子や女の子を対象に診察します

#### 角医院

住 所 出雲市渡橋町920-1  
電 話 0853-30-6077  
開設時間 月、火、水、金曜日 午前8:30~12:00まで  
午後3:00~5:00まで  
予約方法 予約不要  
その他 女の子は女性看護師がまず視診します。男性医師が対応します。

## ◎女性ヘルスケア外来

女性特有の症状や心身に関わる様々なことでお悩みの方々を対象とした外来です

### 島根大学医学部附属病院

住 所 出雲市塩冶町89-1  
電 話 0853-20-2389 (婦人科外来)  
開設時間 水曜日 14時30分~16時30分  
予約方法 予約必要 (地域連携センター 0853-20-2061)  
相談内容 月経前後の体調不調  
頭痛、めまい、肩こり、疲れ、ほてり、動機  
気分の落ち込み、いらいら、不安  
尿漏れ、排尿障害、骨盤内臓器脱  
帯下の異常、外陰部の痛みやかゆみ  
性的問題などの症状でお悩みの方は、お気軽にご相談ください

その他

## 【こころを専門に診る病院】

### ◎こころを専門に診る病院ってどんなところ？

精神科、精神神経科、心療内科などあります。医師の他に、生活支援の調整などを行う精神保健福祉士、話を聞きながら心理的なサポートをする臨床心理士など、様々な専門スタッフがいますが、医療機関によって異なります

子どもさんの状況に応じて医療機関を選ぶことが大切ですので、直接電話でお問い合わせください。

### ◎相談もできますか？

子どもや家族の相談に対応する医療機関があります。直接電話でお問い合わせください。

## 【精神科診療所(クリニック)】

入院設備がなく外来診療のみの病院です

### あさひクリニック

住 所 出雲市塩冶町950-2  
電 話 0853-20-1058  
開設時間 月・火・水・金曜日 9:00~17:00  
木・土曜日 9:00~12:00  
(祝日、年末年始を除く)  
予 約 必要(電話)  
スタッフ 精神科医師、精神保健福祉士

### エスポアール出雲クリニック

住 所 出雲市小山町361-2  
電 話 0853-21-9779  
U R L [www.espoir-izumo.or.jp/](http://www.espoir-izumo.or.jp/)  
開設時間 月、火、金曜日 8:30~19:00  
水、木曜日 9:00~17:00  
土曜日 8:30~17:00  
(祝日、年末年始を除く)  
予 約 必要(電話)  
スタッフ 精神科医師、臨床心理士、精神保健福祉士  
そ の 他 ・カウンセリング、各種心理療法、親面接なども行なっています  
・「e ネット」と呼ばれる親の会を平成13年1月から隔月に一回、定期的に関催しています。不登校のお子さんをもつ親やかつて不登校を体験した青年達が参加しています。

## さつきクリニック

住 所 出雲市平田町2944-20  
電 話 TEL 0853-63-5601  
開設時間 月、火、水、金曜日の13:00~15:30  
(木・日、祝日、年末年始除く)  
予 約 必要(電話)  
スタッフ 小児神経科医師、臨床心理士

## さとうクリニック

住 所 出雲市平田町989-1  
電 話 0853-62-4311  
開設時間 月・火・水・金・土曜日の9:00~18:30  
(祝日、年末年始を除く)  
予 約 必要(電話)

## まつざきクリニック

住 所 出雲市姫原4-10-2  
電 話 0853-31-7700  
開設時間 月・火・水・金曜日 8:30~12:30  
14:30~18:30  
土曜日 8:30~12:30  
13:30~17:00  
(祝日、年末年始を除く)

### 【小児科診療所(クリニック)】

## きむらこどもファミリークリニック

住 所 出雲市西新町1丁目2548-9  
電 話 0853-20-0903  
開設時間 月・木・金曜日 14:00~16:00  
火曜日 14:00~15:00  
(祝日、年末年始を除く)  
予 約 必要(電話)  
スタッフ 小児神経科医師

## 【精神科病院】

主に精神科の診療をしており、入院設備のある病院です

### 海 星 病 院

住 所 出雲市大津町3656-1

電 話 0853-21-3521

U R L <http://www.kaisei-hp.jp/>

開設時間 随 時

相談方法 電話相談

スタッフ 精神科医師または精神科ソーシャルワーカー

### 島根県立こころの医療センター 児童思春期外来

住 所 出雲市下古志町1574-4

電 話 0853-30-0556

U R L <http://www.pref.shimane.lg.jp/sppmc/>

対 象 18歳以下の本人とその家族

開設時間 月～金曜日【完全予約制】（祝日、年末年始を除く）

相談場所 当院児童思春期外来

予約方法 本人・家族から児童思春期外来へ電話

\*電話受付時間 午前9時～午後4時

スタッフ 精神科医師、臨床心理士、看護師、精神保健福祉士

持参するもの 保険証等

相談内容 学校に行けない、元気がなくなった、人の目線が気になる、  
極端なダイエット、自分の体を傷つける等のこころの悩み

特 徴

- ・一般外来とは別のエリアに児童思春期外来を設置しています
- ・心理検査、心理療法を行っています
- ・必要に応じて、他の医療機関や教育相談室、児童相談所などの関係機関と連携を図ります
- ・若松病棟（児童思春期病棟）を設置しており、入院治療も行っています
- ・出雲市立神戸川小学校・河南中学校の若松分校を併設しており、若松病棟に入院した児童生徒の義務教育を保障しています

## 【総合病院】

内科や外科など多くの診療科がある中で精神科の診療もしている病院です

### 島根大学医学部附属病院

住 所 出雲市塩冶町89-1

#### 精神科神経科 思春期外来

電 話 0853-20-2388

U R L <http://www.med.shimane-u.ac.jp/psychiatry/outpatient/oo.html>

開設時間 毎週月曜日11:00~12:00、水曜日10:00~11:00  
(祝日、年末年始を除く)

予 約 必要(電話) 予約受付時間 月~金 9時~16時

スタッフ 日本児童青年精神医学会認定医、精神科医師、臨床心理士

#### 小児科 発達・思春期外来

電 話 0853-20-2383

U R L <http://www.med.shimane-u.ac.jp/pediatrics/>

開設時間 毎週水曜日 9:00~12:00、13:30~16:00  
(休・祝日、年末年始を除く)

予 約 必要

・初診予約は第2・4水曜日午前になります。

地域医療連携センター 0853-20-2061

受付時間: 8:30~17:15

・再診予約受付時間 月~金曜日 13:00~17:00

小児科外来 0853-20-2383

前日15:00までに予約してください。

スタッフ 小児科専門医、臨床心理士

その他 中学生までを対象としています

### 島根県立中央病院 精神神経科

住 所 出雲市姫原4-1-1

電 話 0853-22-5111 (代)

U R L <http://www.spch.izumo.shimane.jp/>

開設時間 初診の場合 月・水曜日 9:00~11:00

予 約 必要(かかりつけ医を通して予約をお願いします)

そ の 他 主として中学生以上を対象としています

カウンセリングあります

**出雲地域精神保健福祉協議会**  
**出雲圏域母子保健推進協議会**  
**出雲圏域子どもの心の診療ネットワーク会議**  
**出雲圏域思春期保健ネットワーク連絡会**  
事務局 島根県出雲保健所

〒693-0021 島根県出雲市塩冶町223-1  
心の健康支援課 電話0853-21-1653  
健康増進課 電話0853-21-8785

※ 更新年月：平成31年3月現在