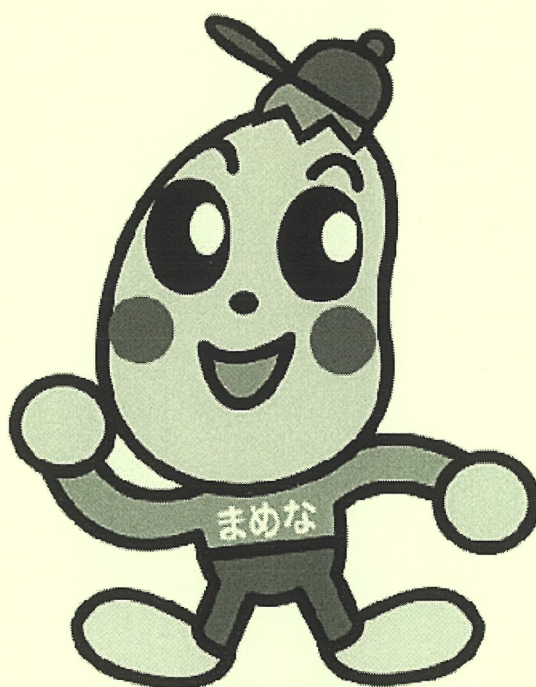


出雲地域 思春期のこころとからだの相談先 (2026年度版)



https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/fukushi/kikan/izumo_hoken/sisyunki-soudansaki.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)

令和 8年 4月

出雲地域思春期のところからの相談窓口・医療機関

＊相談窓口＊

●体・性の悩み

(令和8年4月現在)

概要	機関	電話番号	受付時間	URL
思春期の体について相談	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 090-7135-4637 毎月16～31日 090-7136-4609		毎日 10:00～21:00	
思春期の体の健康について相談	思春期・FP相談LINE (一般社団法人日本家族計画協会)	LINE ID @183xhfs	月～金曜日 10:00～16:00 *順に返信 (祝日休み)	
エイズ検査や相談	島根県出雲保健所 健康増進課	0853-21-8785	月～金曜日 8:30～17:15 *祝日、年末年始を除く	
	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 *祝日、年末年始を除く	
●心の悩み				
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 *祝日、年末年始を除く	
いじめ、不登校、こころの悩みなどの全般的な相談	ところどころの相談センター (島根大学教育学部)	0852-32-1100 (受付専用電話)	原則として大学開講時間の範囲(18時頃まで)	https://www.psv.shimane-u.ac.jp/
	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 (祝日、年末年始を除く)	https://www.city.izumo.shimane.jp/www/contents/1595912450629/index.html
いじめ、不登校、こころの悩みなどの全般的な相談	こどもの人権110番 (松江地方方法務局 島根県人権擁護委員連合会)	0120-007-110	月～金曜日 8:30～17:15 *祝日、年末年始を除く	
	いじめ相談テレフォン (島根県教育委員会)	0120-779-110	24時間対応	https://www.pref.shimane.lg.jp/education/kyoiku/anzen/iirne/navami.html
子どもの育兒・虐待・非行などに関する相談	島根いのちの電話	0852-26-7575 0570-783-556 (ナビダイヤル) 080-1332-7575 (島根専用)	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) 島根専用：毎月1日と15日の午後6時～午後9時	https://shimane-inochi.jp
	少年相談 (島根県警察本部生活安全部人身安全少年課)	0120-7867-19	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く/受付時間以外は当直員の対応となります)	https://www.pref.shimane.lg.jp/police/
発達障がいについて、家庭や学校での対応等の相談	島根県出雲児童相談所	0853-21-0007	月～金曜日 8:30～17:15 *祝日、年末年始を除く	https://www.pref.shimane.lg.jp/izumolis/
	島根県東部発達障害者支援センターウィット ンユ	050-3387-8699	月～金曜日 9:00～17:00 *祝祭日、夏季休暇(8/13～8/15)、年末年始を除く	https://sazanami-g.jp/wish/index.html
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(来所)	0852-22-5876 (相談受付専用)	月～金曜日 9:00～17:00 *祝日、年末年始を除く	
	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 火～金曜日 9:00～16:30 来所相談(予約制) 水曜日・木曜日 *土日、祝日、年末年始を除く	

●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	URL
パートナーからの暴力などの相談	出雲市女性相談窓口 (出雲市今市町70)	0853-22-2085	月～金曜日 8:30～17:00 * 祝日、年末年始除く	https://www.city.izumo.shimane.jp/www/contents/1252540626414/index
	島根県出雲児童相談所 女性相談ダイヤル	0853-21-8789	月～金曜日 8:30～17:00 * 祝日、年末年始除く	
	島根県女性相談センター (松江)	0852-25-8071 (相談専用)	月～金曜日 8:30～17:00 土曜日・日曜日 8:30～12:00 13:00～17:00 * 祝日、年末年始除く	https://www.pref.shimane.lg.jp/education/child/dv/sodan/
	島根県女性相談センター-西部分室 (大田) (大田市大田町大田1236・4)	0854-84-5661 (相談専用)	月～金曜日 8:30～17:00 * 祝日、休日、年末年始除く	
	しまね性暴力被害者支援センター-さひめ メール相談アドレス https://sahime.onnanokonotamener.com/	0852-28-0889	電話相談：火・木・土曜日 17:30～21:30 * 年末年始は休み	https://sahime.onnanokonotamener.com/
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	性暴力被害者支援センター-たんぽぽ	0852-25-3010 全国共通短縮番号 #8891	月～金曜日 8:30～17:15 * 祝日、休日、年末年始を除く	https://www.pref.shimane.lg.jp/education/child/dv/sodan/tanpopo.html
性暴力の相談	性犯罪110番 (島根県警察本部)	0120-110-267 全国共通短縮番号 #8103	24時間対応	https://www1.pref.shimane.lg.jp/polic/e/01_safety_of_life/safetyinfo/kodom_o_ivosei/seihanzai110.html

* 学ぶ場・居場所等 *

概要	機関	電話番号	受付時間	URL
通所指導教室	出雲市教育支援センター (通所指導教室)	出雲市教育委員会児童生徒支援課 0853-21-6204	まずらん教室、コスモス教室：月～金曜日 9:00～15:00 光人塾：月～金曜日 9:05～14:55 * 土日、祝日、長期休業期間を除く	https://www.city.izumo.shimane.jp/www/feenre/1000000000082
就職相談	しまね県部若者サポートステーション	松江：0852-33-7710 出雲：0853-31-6663	月～金曜日 9:30～17:30 (木曜9:30～19:00) 第2・第5土曜日は閉所 (9:30～17:30) * その他の土日祝・年末年始はお休み	https://matsue-sapsute.com
集う場、交流の場	ぶらりねっと (出雲市今市町)	0853-25-2189	月～金曜日 10:00～17:00 * 祝日等は休み	https://purarinet.iugem.jp/
居場所や子ども食堂等	出雲のサードプレイスオンライン 出雲市子ども食堂サイト	出雲市社会福祉協議会 0853-23-3781		https://thirdplace.izumoshakyo.jp/thirdplace

* 医療機関 *

●体の医療を受ける

<診療所・病院>

診療科名	病院名	電話番号	受付時間	要診字種
産婦人科	江田クリニック産婦人科 (出雲市大津町260)	0853-30-7888	診療時間：ホームページ参照 休診日：木曜日、日曜日、祝日	必要
女性ヘルスケア外来	島根大学医学部附属病院 (出雲市塩治町89-1)	0853-20-2389 (婦人科外来)	診療時間：水曜日 14時～17時	必要

●心の医療を受ける

＜診療所（クリニック）＞

診療科名	診療所名・住所	電話番号	診療日・休診日等	URL	予約	スタッフ	別途検査
心療内科、精神科	エスポール出雲クリニック (出雲市小山町561-2)	0853-21-9779	診療日時：ホームページ参照 休診日：日曜、祝日、8/13～8/15、12/30～1/3 ※カウンセリング、各種心理療法、親面談なども行って います	https://espoir-izumo.com/	必要	臨床心理士 公認心理士 精神保健福祉 士	可
心療内科、精神科、皮膚科	医大前クリニック (出雲市塩谷神前1-7-7)	0853-31-8880	診療日時：ホームページ参照 休診日：木曜午後・土曜午後・日・祝日、お盆・年末年 始はホームページ参照	https://www.idaimaclinic.jp	必要	臨床心理士 公認心理士 作業療法士	可
内科、精神科、神経内科、小児科、心 療内科	さとうクリニック (出雲市平田町999-1)	0853-62-4311	診療日時：月・水・金曜 9:00～18:30 土曜 9:00～12:00 休診日：日曜、火曜、木曜、土曜午後、祝日	https://satouclinic.cloudfree.jp/	不要		不可
心療内科、精神科、内科	まつさきクリニック (出雲市姫原4-10-2)	0853-31-7700	診療日時：ホームページ参照 休診日：木・日曜日・祝祭日、年末年始（ホームペー ジ参照）	https://www.matsucinic.jp/	必要	公認心理士	可
心療内科、精神科	きたほんまクリニック (出雲市今市町北体町5-3-6)	0853-25-7582	診療日時：ホームページ参照 休診日：月・土曜午後・日曜日・祝祭日、年末年始 (HP参照)	https://www.kitahonmachi.jp/	必要		不可
小児科、内科	きむらこどもファミリー (出雲市西新町1丁目2548-9)	0853-20-0903	診療日時：月・木・金曜日 火曜日 休診日：祝日、年末年始		必要		
小児科	みちのキッズ・ファミリークリニック (出雲市小山町442-2) (電話 0853-25-8860)	0853-25-8860	診療日時：ホームページ参照 休診日：水曜日・日曜・祝日、年末年始（ホームペー ジ参照）※検査等は相談に応じて実施	https://www.mimori-kids.jp/	必要	臨床心理士 言語聴覚士	不可
小児科、婦人科	わたなべこどもレディースクリニック (出雲市武志町836-3)	0853-30-8020	診療日時：ホームページ参照 休診日：木曜午後、土曜午後、日曜、祝祭日、年末年始	https://www.watanabe-clinic.info/	原則必要		不可

＜病院＞

診療科名	病院名	電話番号	受付時間	URL	予約	別途検査
精神科、神経内科、内科	海皇病院 (出雲市大津町3656-1)	0853-21-3521	休診日：日曜、祝日	https://www.kaisei-hp.jp	必要	
精神科 (児童・思春期精神科)	島根県立こころの医療センター 児童・思春期精神科 (出雲市下志町1574-4)	0853-30-0556	診療は完全予約制（電話受付時間 9:00～16:00） 診療日 月～金曜日 *祝日、年末年始除く	https://www.kokoronoiryo.jp	必要	可
子どものこころ診療部 (小児科・精神科神経科)	島根大学医学部附属病院 子どものこころ診療部 (出雲市塩谷町89-1)	0853-20-2383	診療は完全予約制 開設時間は電話番号に問い合わせてください。 *土・日・祝日・祝日・夏季休業・年末年始除く		必要	可
精神神経科	島根県立中央病院 精神神経科 (出雲市城原4丁目1-1)	0853-22-5111	初診の場合 日曜日 9:00～11:00 ※かかりつけ医を通して予約をお願いします	https://www.spch.izumo.shimane.jp/	必要	
小児科	出雲リハビリテーション病院 小児科 (出雲市知井寺町238)	0853-21-2733	診療日時：ホームページ参照 休診日：木曜・土曜・日曜・祝日、年末年始 ※主として小学6年生までを対象としている	https://izumo-hewcoop.jp/izumorha-hp/	必要	可

思春期のこ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と作成時期にズレがあり、現状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 思春期の心と体の疑問と心配ごと
- 開設時間 10:00～21:00
- 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。

一般社団法人 日本家族計画協会 (JFPA) 思春期・FP相談LINE

思春期の体に関すること

LINE ID @183xqhfs

*@マークから始まるIDで検索、または裏面のQRコードを読み取ってください。

- 回答時間 月～金曜日 10時～16時に、順に返信 (祝日休み)
- 相談方法 LINE 相談
- 相談予約 予約不要
- 対応者 思春期保健相談士、受胎調節実地指導員等

(その他)

- 症状の診断や治療を目的とした相談はできません。
- 緊急の場合は、すぐに連絡のつく、お近くの医療機関に御相談ください。

思春期の皆さんのためのLINE相談始めました！



こんなときはまず相談！

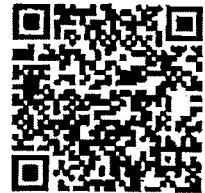
自分の体のことで不安があつて保護者や先生、友達にも相談できずに悩んでいることがある。様子を見ていていいのか、お医者さんに診てもらったほうがいいのか迷っていることがあるナド……。

JFPA 思春期・FP相談LINE

LINE ID @183xqhfs @マークから始まるIDで検索するかQRコードを読み取ってください。

回答時間：月～金／10:00～16:00（祝祭日は休み）
質問には専門の相談員が、平日10時～16時の間に到着順に回答します。

秘密は守られますから安心して相談して下さいね！



こんな相談してもいいのかな？って迷ったらとにかくLineしてみて！

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）8：30～17：15
- ・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） 8：30～17：15	毎月第1・3月曜日（祝日、休日、 年末年始を除く） 9：00～11：00
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)

- ・検査や相談は、無料・匿名・プライバシー厳守で実施しています
- ・検査にかかる時間は1時間程度です。結果はその際にお知らせします。
- ・HIV検査普及週間、世界エイズデーなどに合わせ、夜間検査も実施しています。
詳しくは、出雲保健所ホームページでご確認ください。

心の健康相談

TEL 0853-21-1653

(担当：心の健康支援課)

- ・対象：こころの不調でお困りの方や家族の方など
- ・開設時間：毎月2回 13：00～14：30
日程は、出雲保健所ホームページ等をご確認ください。
- ・相談場所：出雲保健所
- ・予約：電話予約必要
- ・相談スタッフ：精神科医師・保健師等
- ・保健師による相談は随時対応しています
(事前連絡をいただくと対応がしやすくなります。)

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 (受付専用電話)

URL <https://www.psy.shimane-u.ac.jp/>

- 対 象： 乳幼児～成人 (有料相談)
- 受付時間： 月曜日から金曜日／午前 10 時から午後 4 時まで
- 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。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・公認心理師有資格者 14 名 (教員含) および臨床心理学専攻の大学院学生

(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
(出雲こどもホーム内)

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

<https://www.city.izumo.shimane.jp/www/contents/1595912450629/index.html>

- ・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
(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も行います。)
- ・相談スタッフ：相談員5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

〒690-0886 松江市母衣町 50 番地

こどもの人権110番

TEL 0120-007-110 (フリーダイヤル)

- ・対象：いじめ、体罰、児童虐待などこども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)

「こどもの人権110番」のほか、下記においてもこ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、LINEでも相談を受け付けています。

「SOS-メール」 <https://www.jinken.go.jp/kodomo>

LINE じんけん相談



島根県教育委員会

いじめ相談テレフォン
0120-779-110

24時間子供SOSダイヤル
0120-0-78310

- 対 象：児童生徒、保護者等
- 開設時間：24時間対応
- 相談場所：電話相談
- 予約方法：不要

(備考)

18歳以下の児童生徒とその保護者を対象とし、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

(毎日10時～22時)

ホームページ <https://shimane-inochi.jp/>

島根専用いのちの電話

080-1332-7575

(毎月1日と15日の午後6時～午後9時)

- 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

島根県警察本部生活安全部人身安全少年課

〒690-8510 松江市殿町 8 番地 1

少年相談

◇対象 20 歳未満の少年、少女、保護者等

◇相談内容

少年少女が抱えるなやみ

- ・ 友達、いじめ、家族に関すること
- ・ 非行、しつけに関する事など

■ 出雲少年サポートセンター

出雲市塩冶有原町 2 丁目 19 番地 出雲警察署別館

※ TEL 0853-24-0110

※ 受付時間 月～金曜日 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)

■ ヤングテレホン/けいさつ・いじめ 110 番

* TEL 0120-7867-19 (フリーダイヤル)

* 受付時間 月～金曜日 8:30～17:15

(祝日、年末年始を除く)

(受付時間以外は当直員の対応となります)

■ みこびーヤングメール

島根県警察本部ホームページからアクセスしてください

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 <https://www.pref.shimane.lg.jp/izumojiso/>

- 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：来所面接による相談を希望される場合は、電話での予約をお願いします。
- 相談スタッフ：児童福祉司、児童心理司、医師（精神科・小児科）等

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8：30～17：00
（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：専門の女性相談支援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 <https://sazanami-g.jp/wish/index.html>

- 対象：島根県東部にお住まいの自閉スペクトラム症（ASD）、注意欠如・多動症（ADHD）、限局性学習症（SLD）などの発達障がいと診断されている方や、そのご家族の方。発達障がいにかかわる支援者及び関係者の方々

*診断がなくてもご相談をお受けしております。

- 受付時間：月～金曜日（祝祭日・夏季休暇（8/13～8/15）・年末年始を除く）
9：00～17：00

- 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：出雲市大津町 1139 出雲合同庁舎 1F
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
相談室 YUI：出雲市大津新崎町 1 丁目 56-1 フォレストビル 2F

【出張対応】

各市町村で対応いたします。

- 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 [https:// www.shimane-ec.pref.shimane.lg.jp](https://www.shimane-ec.pref.shimane.lg.jp)

- 対 象：幼稚園・保育所等、小・中・義務教育学校・高等学校・特別支援学校の幼児・児童生徒、保護者、教職員等
- 受付時間：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：幼児から高校卒業年齢までの子どもの保護者
中学生、高校生年齢で話し合いによる相談ができる人
学校関係者
- ・ 開設時間：電話相談 原則として 火～金曜日の9：00～16：30
（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

出雲市女性相談窓口

〒693-8530 出雲市今市町 70
(出雲市役所 4階)

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：出雲市役所 4階 (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。

(原則毎月 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。

(原則奇数月 第2木曜日 13：00～17：00)

※ 電話予約が必要です。

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・DV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)

女性相談支援センター全国共通短縮ダイヤル #8778

DV相談ナビ #8008

URL <https://www.pref.shimane.lg.jp/education/child/dv/sodan/>

- ・対象：パートナーからの暴力等でお悩みの方
(男性被害者、同性パートナー間での暴力被害者も対象です)
その他様々なことでお悩みの女性の方
- ・相談時間：月～金曜日(祝日、休日、年末年始は除く。)
8:30～17:00
土曜日・日曜日(女性相談センター(松江)でのみ対応)
8:30～12:00 13:00～17:00
(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、事前に一報いただきますようお願いいたします。
- ・相談スタッフ：女性相談支援員及び相談担当職員

(備考)

毎月1回、弁護士による法律相談も行っています。
(ただし、事前の面接相談と予約が必要です。)

制)

【女性相談センター(松江) : 原則第2金曜日
女性相談センター西部分室(大田) : 原則第3金曜日】

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

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

• 開設時間 火・木・土曜日 17:30~21:30

(年末年始は休み)

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

全国共通短縮番号#8891（はやくワンストップ）

または

TEL：0852-25-3010

URL

<https://www.pref.shimane.lg.jp/education/child/dv/sodan/tanpopo.html>

- 相談時間 月～金曜日 8時30分～17時15分
（上記時間外・土日・祝日・休日・年末年始はコールセンターにて
電話相談を受け付けます。）
- 相談方法 電話相談及び面接相談
- 相談予約 面接相談の場合、事前に一報いただきますようお願いします。
- 対応者 女性相談支援員、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ます。（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
- 対応者 警察官（警察官の性別を希望される場合は、直ちに対応できない可能性もありますのでご了承ください。）
- 参 考 電話をかけると、発信された地域を管轄する各都道府県警察の性犯罪相談電話（性犯罪 110 番）につながります。

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と作成時期にズレがあり、現状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

何をめざしていますか？

不登校児童生徒の集団生活への適応、情緒の安定、基礎学力の補充、基本的生活習慣の改善のための相談や指導を行うことにより学校復帰を支援し、将来、児童生徒が社会的に自立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？

すずらん教室：9：00～15：00（土日、祝日、長期休業期間を除く）
光人塾：9：05～14：55（土日、祝日、長期休業期間を除く）
コスモス教室：9：00～15：00（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？

午前中は教科学習、午後は各種体験活動等の指導を行っています。また、3センター合同の交流会や宿泊体験、スケート教室等も行っています。

利用するには？

学校をとおして出雲市教育委員会 児童生徒支援課に入級の相談をしてください。

	住所
すずらん教室	出雲市今市町北本町1丁目7番地
光人塾	出雲市平田町2112-1
コスモス教室	出雲市斐川町上庄原1764番地2

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

厚生労働省・島根県委託事業



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（15～49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「一步を踏み出せない」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

（サポステ松江）松江・安来・隠岐の各地区で出張相談を行っています。

（サポステ出雲）出雲・大田・雲南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

相談無料

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。

サポステ島根



サポステ松江

〒690-0011

島根県松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根 1F

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

✉ matsue-sapo@roukyou.gr.jp

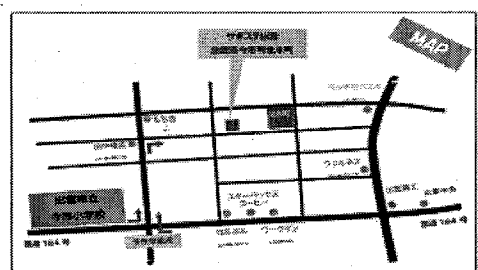
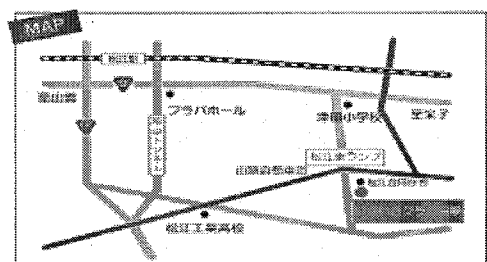
サポステ出雲

〒693-0002

島根県出雲市今市町北本町4丁目4-11

[TEL] 0853-31-6663 [FAX] 0853-31-6767

✉ izumo-sapo@roukyou.gr.jp



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

出雲市役所担当課：出雲市今市町70 出雲市健康増進課 母子保健係

不登校・引きこもりの人たちが
安心して過ごせる居場所

ぷらりねっと

「人の中にいるのは疲れるな」「家にも居場所がない感じ…」
そんなことをかんじながら、家の中で閉じこもっていませんか。
ぷらりねっとは、安心して過ごせる居場所です。いつでも、来て見てください。
保護者の方だけの見学もOKです。

場 所：出雲市保健センター内 (ぷらりねっと)
地

開所時間：平日のみ
午前 10時 ～午後 5時

利用対象：思春期・青年期
初回利用は20代まで
家に閉じこもりがちな人
人とのかわりが苦手な人など

内 容：自由に来て、自由に過ごす。
ゲーム・本・パソコン・テレビがあります。
お菓子作りや調理実習などもしています。
勉強したい人は勉強会もあります。

スタッフ：自分づくりの会メンバー (午前・午後2人ずついます)

ブログも見て下さい <http://purarinet.jugem.jp/> です。

「ぷらりねっと安心して過ごせる居場所」でも検索できます。

【問い合わせ先】

自分づくりの会 出雲市今市町1213
保健センター内「ぷらりねっと」
TEL (FAX兼) 0853-25-2189
E-mail kenkou@local.city.izumo.shimane.jp

出雲市健康増進課母子保健係
出雲市今市町70
TEL 0853-21-6981

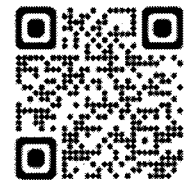
社会福祉法人

出雲市社会福祉協議会

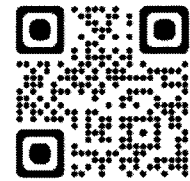
出雲市今市町 543 Tel.(0853)23-3781

出雲市社会福祉協議会HP内に、下記の内容を掲載しています。

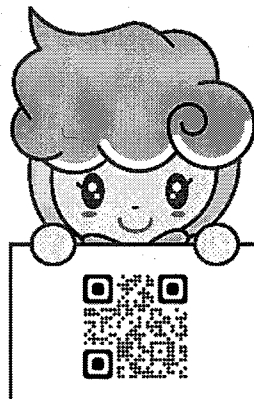
◆学校に行きづらい子やその保護者向けの居場所の紹介
「出雲のサードプレイスMAP」



◆出雲市内の子ども食堂に関する情報
「出雲市子ども食堂サイト」



出雲市社会福祉協議会のHPはここ55
<https://izumoshakyo.jp/>



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、病気のことを心配になったときに
安心して受診できる医療機関があります

○受診するにあたって

体や心の症状を伝えることは難しいものです。
受診にあたって、どんなことで困っているのか、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。

コロナ渦以降、多くの医療機関は事前予約が必要となりましたので、事前に電話で確かめてから受診しましょう。

○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）

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、出雲市内を中心に把握できる
ところ、掲載を了解された機関となっています。

また、掲載内容は照会時期の情報となりますので、詳細は各機関のホームページで確認してください。

【からだを専門に診る病院】

○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

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
U R L <https://obgyn.edaclinic.jp>
休 診 日 木曜日、日曜日、祝日
予約方法 予約必要（電話）

○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 14:30~16:30
予約方法 予約必要（地域連携センター 0853-20-2061）
相談内容 月経不順、月経痛、月経過多、月経前後の体調不調（頭痛、めまい
肩こり、疲れ、ほてり、動悸、気分の落ち込み、いらいら、不安など）
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
性の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

【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医療機関です。

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 <https://espoir-izumo.com/>
休 診 日 日曜日、祝日、8/13~8/15、12/30~1/3
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

医大前クリニック

住 所 出雲市塩冶神前1-7-7
電 話 0853-31-8880
F A X 0853-31-8882
U R L : <https://www.idaimaeclinic.jp>
休 診 日 木曜日午後・土曜日午後・日曜・祝日・お盆と年末年始(ホームページ参照)
※完全予約制(まずは、お電話でご相談ください)
皮膚科:火曜日午後のみ、完全予約制

さとうクリニック

住 所 出雲市平田町989-1
電 話 0853-62-4311
休 診 日 火曜日・木曜日・土曜午後・日曜日・祝日
U R L <https://satouclinic.cloudfree.jp/>
予 約 不要

まつざきクリニック

住 所 出雲市姫原4-10-2
電 話 0853-31-7700
休 診 日 木曜日・日曜日・祝日・年末年始
U R L <https://www.matsuclinic.jp/>
予 約 必要（電話）

きたほんまちクリニック

住 所 出雲市今市町北本町5-3-6
電 話 0853-25-7582
休 診 日 月曜日・土曜日午後・日曜日・祝祭日・年末年始
U R L <https://www.kitahonmachi.jp/>
予 約 必要（電話）
そ の 他 高校生以上を対象としています。

【小児科診療所(クリニック)】

入院設備がなく外来診療のみの医療機関です。

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
診療日時 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

みもりキッズ・ファミリークリニック

住 所 出雲市小山町442-2
電 話 0853-25-8860
休 診 日 水曜日・日曜・祝日・年末年始
U R L <https://www.mimori-kids.jp/>
予 約 必要(電話)
スタッフ 臨床心理士、言語聴覚士
※検査等は相談に応じて実施

わたなべこどもレディースクリニック

住 所 出雲市武志町836-3
電 話 0853-30-8020
休 診 日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝祭日・年末年始
U R L <https://www.watanabe-clinic.info/>
予 約 原則必要(電話)

【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 <https://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・思春期精神科

住 所 出雲市下古志町1574-4
電 話 0853-30-0556
U R L <https://www.kokoronoiryo.jp>
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）
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 9:00～16:00
スタッフ 精神科医師、臨床心理士、看護師、精神保健福祉士
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きます
- ・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子どものこころ診療部 (小児科・精神科神経科)

所在地：〒693-8501 島根県出雲市塩冶町 89-1

電話番号：0853-20-2383 (小児科外来)

FAX 番号：0853-20-2658

窓口開設時間：上記電話番号にてお問い合わせください

休業日：土曜日、日曜日、祝日、夏季休業、年末年始

予約方法

完全予約制です。かかりつけ医を通して予約をお願いします。

※予約方法については、地域医療連携センターページ参照

*紹介状のない場合、診察料金のほかに選定療養費 (7,700 円) ががかかります

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)

URL <https://www.spch.izumo.shimane.jp/>

開設時間 初診の場合 月曜日 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

出雲市民リハビリテーション病院 小児科

住所 出雲市知井宮町 238

電話 0853-21-2733 (代)

URL <https://izumo-hewcoop.jp/izumoriha-hp/>

休診日 木曜日、土曜日、日曜日、祝日、年末年始

予約 必要

発達検査 実施可能

その他 主として小学6年生までを対象としています

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

(令和8年4月現在)