

令和7年度 こころの健康相談 ご案内

保健所では「こころの悩み」についてご本人・ご家族のご相談をお受け
しています。お気軽にご相談ください。実施日は裏面をご覧ください。



ギャンブルに
関する相談

お酒の困りごと
相談

こころの
相談

もの忘れ
相談

思春期こころの
健康相談



家族・周囲からみて、こんな心配はありませんか？

- ひきこもるようになった
- お酒の問題で困っている
- 仕事や学校に行きたがらない
- ギャンブルがやめられない
- 以前に比べて表情が暗く元気がない
- 気分が落ち込む
- 眠れない
- 意欲・気力がわからない
- もの忘れが気になる



保健師による相談は
随時受付しています！

〈お申込み・お問合せ先〉

島根県 県央保健所
健康増進課

TEL:0854-84-9823

〒694-0041 島根県大田市長久町長久ハ7-1

JR 山陰本線大田市駅下車、徒歩5分
国道9号線沿い、大田警察署の東隣（2階建）の建物です。



こころの健康相談 (予約制 ☎0854-84-9823)

●相談時間：13:30～15:30 ●担当スタッフ：精神科医師、保健師

●相談までの流れ：

- ① 電話での予約 (受付時間：平日 8:30～17:15)
 県央保健所 (0854-84-9823) または相談開催場所の市町役場まで、
開催2日前までにご連絡下さい。
 ※開催日が月曜日の場合は、前週木曜日までにご連絡ください。
- ② 事前聞き取り…保健師が電話にて相談内容を伺います。
- ③ 当日会場にて相談

様々な『心の悩み』、『お酒の悩み』、『ギャンブル問題』、『もの忘れ』に関する相談に応じています。



会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
県央保健所	24日	*13日	24日	7日	7日	*26日	21日	7日	16日	*22日	16日	10日
川本町 悠邑ふるさと会館					1日			17日				
美郷町 みさと館		30日				8日						
邑南町 元気館			9日						5日			

※アルコール相談も実施

思春期こころの健康相談 (予約制 ☎0854-84-9822)

●相談日：保健所へお問い合わせ下さい。 ●相談時間：13:30～15:30

●会場：県央保健所 ●担当スタッフ：精神科医師、臨床心理士、保健師

●相談までの流れ：

- ① 電話での予約 (受付時間：平日 8:30～17:15)
- ② 事前聞き取り…保健師が電話にて相談内容を伺います。
- ③ 当日会場 (県央保健所) にて相談

思春期の様々な悩みに関する相談に応じています。
 高校生までのお子さんを対象としています。



自死遺族自助グループ しまね分かち合いの会・虹

大切な人を
自死で失った
方へ

大切な人を突然自死で失うことは、想像を絶するとてもつらい経験でした。どうか一人で悩まないでください。誰にも話せなかったそのつらさを遺族だけで分かち合っています。遺族同士が話したり聴いたりすることだけで気持ちが落ち着きます。

<連絡先> 桑原しょうこ 自死で子どもを亡くした母親です / TEL: 090-4692-5960

精神科救急医療施設

休日・夜間等における緊急な医療を必要とする精神に障がいのある方のために精神科救急医療施設が緊急受診体制を整えています。

●(大田圏域) 石東病院 電話 0854-82-1035

精神科救急情報センター

「急に症状が悪化したようで受診したい」「早く受診したいが主治医に連絡がつかない」などの緊急な精神科医療機関の受診についてのご相談は専用電話にご連絡ください。

●平日 (8:30～17:15)

県央保健所 専用電話 0854-84-9823

●夜間・土日・祝日

専用電話 0853-30-2100



精神科
救急医療
システム