

ご存じですか

思春期 こころの情報ネット

～令和6年度発行～

(事務局：島根県県央保健所)



も く じ



◆子どもの心と体に対応する医療機関情報	1
島根県立こころの医療センター	2
島根県立中央病院	3
島根大学医学部附属病院	4
大田市立病院	6
石東病院	7
西川病院	8
松江生協病院	9
エスポアール出雲クリニック	10
まつざきクリニック	11
うめがえ内科クリニック	12
須田医院	13
(県外病院)	
広島県の専門医療機関	14
◆相談をする (行政関係)	
島根県県央保健所	15
各市町役場での相談	17
各市町相談支援事業所での相談	18
島根県女性相談センター西部分室	19
子どもと家庭電話相談室	20
浜田児童相談所	21
警察署における相談	22
ヤングテレホン/けいさつ・いじめ110番 みこぴーヤングメール	23
チャイルドライン	24
(教育機関)	
各市町教育委員会での教育等の相談	25
島根県教育センター“こころ・発達”教育相談室	26
島根県教育センター浜田教育センター	27
大田市教育研修センター	28

	島根県教育委員会.....	29
	子ども・若者支援センター	30
	島根法務少年支援センター	31
	こころとそだちの相談センター.....	32
	こどもの人権110番.....	33
	島根いのちの電話.....	34
	JFPA 思春期・FP 相談 LINE	35
	島根県西部発達障害者支援センターウィンド	36
	しまね東部若者サポートステーション.....	37
	しまね西部若者サポートステーション.....	38
◆学ぶ場、集う場、憩う場	ほっとスペースゆきみーる.....	39
	ハートフルみずほ.....	40
	ぷらりねっと	41
	あすなる教室	42
	たけのこ学級（邑南町教育支援センター）	43

思春期は、子どもと大人の狭間で揺れ動き、こころとからだが大きく変化する時期です。そのため、学校に行きにくかったり、身体の不調を頻回に訴えたりなど、様々な悩みや問題を抱えている子どもたちが多くみられます。

この冊子は、思春期のお子さんをもつ保護者や関係機関の方々から寄せられた「相談先等の情報提供をしてほしい」という要望を受け、平成14年度から作成しています。

思春期のお子さん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りそうな機関について掲載しています。

子どもの心と体に対応する医療機関情報

2～14ページに大田圏域における医療機関を中心に掲載していますので、ご参照ください。なお、掲載している医療機関は、精神科を標榜している医療機関で、掲載を了承された医療機関に限った情報です。

利用にあたっては、必ず医療機関に診療時間等を確認してから、受診をお願いいたします。

「子どもの心の診療機関マップ」においても医療機関の検索ができます。

●子どもの心の診療機関マップについて

<https://kokoro.ncchd.go.jp/kyotenmap.php>

都道府県、市町村を選択して検索することができます。



医療機関へのかかり方

子どもの心の病気を専門に診る病院には、精神科、精神神経科、心療内科などがあります。かかりつけ医がいれば、一度相談してみてもいいかもしれません。



★ 島根県立こころの医療センター ★

住所：出雲市下古志町 1574-4

電話：0853-30-0556

＜児童思春期外来＞

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9：00～午後4：00
スタッフ	精神科医師、臨床心理士、看護師、精神保健福祉士
持参するもの	健康保険証等
相談内容	学校に行けない、元気がなくなった、人の視線が気になる 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	<ul style="list-style-type: none">・ 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。

★ 島 根 県 立 中 央 病 院 ★

住所：出雲市姫原4丁目1番地1

電話：0853-22-5111

<精神神経科>

開設時間

月曜日 9:00~11:00 (完全予約制)
(祝日、年末年始を除く)

相談場所

精神神経科外来

予約方法

初診の場合は、予約が必要です。
かかりつけ医からの予約をお願いします。

スタッフ

精神科医師、看護師、臨床心理士

持参するもの

健康保険証、あれば紹介状

相談内容

極端なダイエット、死にたい気持ち等による入院の相談

特 徴

- 必要に応じて、各種検査、心理テストを行いながら、評価・診断・治療にあたります。

★ 島根大学医学部附属病院 ★

住所：出雲市塩冶町89-1

電話：0853-20-2388

(精神科神経科直通)

<思春期外来>

開設時間

毎週月・水曜日<完全予約制>
(祝日、年末年始を除く)

相談場所

精神科神経科

予約方法

紹介状を取得後、精神科神経科へ直接電話で予約
(直通 0853-20-2388)
※予約受付時間：月～金 9:00～17:00
<前日の15時までに予約をしてください>

スタッフ

精神科医師、看護師、公認心理師

持参するもの

健康保険証、紹介状

相談内容

主として中学生、高校生までの不登校、頭痛、腹痛などの心身症など

特徴

思春期に抱える心と体の問題について、専門的な立場から診断・治療を行います。なお、必要に応じてカウンセリングの併用や入院加療も行います。

★ 島根大学医学部附属病院 ★

住所：出雲市塩冶町 89-1
電話：0853-20-2383
(小児科直通)

＜発達・思春期外来（子どものこころ診療部）＞

対 象	中学生までの心の問題で悩んでいる本人・家族
開 設 時 間	月・火・水曜日（完全予約制） 9：00～12：00 13：30～16：00 （祝日、年末年始を除く） ※初診予約は第2・4水曜日午前になります。
相 談 場 所	小児科外来
予 約 方 法	地域連携センターへ電話して予約（直通 0853-20-2061） ※予約受付時間：月～金 13：00～17：00 ＜前日の15時までに予約をしてください＞
ス タ ッ フ	小児科専門医、臨床心理士
持 参 す る も の	健康保険証

★ 大 田 市 立 病 院 ★

住所：大田市大田町吉永 1428-3
電話：0854-82-0330

<小児神経外来>

開設時間 第1木曜日 9:30~16:30

相談場所 小児科外来

予約方法 小児科外来にご相談ください

スタッフ 小児科医師、看護師

持参するもの 健康保険証

相談内容 てんかん、小児神経疾患全般

特 徴

- ・島根大学医学部附属病院小児科と連携し、小児神経疾患すべてに対応します

<発達障害外来>

開設時間 第2木曜日 9:00~16:00

相談場所 小児科外来

予約方法 小児科外来にご相談ください

スタッフ 小児科医師、看護師

持参するもの 健康保険証

相談内容 学習障害、自閉症、ADHDなどの発達障害

特 徴

- ・発達障害に幅広く対応します

★ 医療法人恵和会 石東病院 ★

住所：大田市大田町大田1860-3

電話：0854-82-1035

<精神科・神経科>

開設時間 月～土曜日 9：00～12：00
(受付 8：30～11：00)
※祝日、盆、年末年始を除く

相談場所 外来

予約方法 電話等にて予約必要

スタッフ 精神科医師、看護師、精神保健福祉士、臨床心理士

持参するもの 健康保険証

相談内容 思春期心の問題一般

特 徴

- 精神科単科病院として思春期の問題だけでなく、心の健康やうつ病、認知症など様々なこころの問題に応じています。
- 精神科デイケア（はばたき）を行っています。

★ 社会医療法人清和会 西川病院 ★

住所：浜田市港町 293 番地 2

電話：0855-22-2390 (代)

＜精神科・神経科＞

開設時間	診療 受付時間 8：30～11：00 ※但し外来入口は8：00に開きます 休診日 土・日曜、祝日、盆休（8月15日） 年末年始（12月29日～1月3日）
相談場所	外来
予約方法	初診は予約が必要です。 せいわ地域連携室（0855-22-2392）へご連絡ください。
スタッフ	医師、看護師、精神保健福祉士、公認心理師
持参するもの	健康保険証、発達状況に関する資料（成績表、他機関での検査結果など） 乳幼児等医療費受給資格証または、お住まいの市町村から発行された乳幼児福祉医療証などがあれば
相談内容	思春期のこころの問題や精神疾患全般
特徴	<ul style="list-style-type: none">・思春期から高齢者まで、また神経症レベルのストレス性障害から重度精神障害まで、幅広く精神疾患を診療いたします。 （現在は原則、高校生以上を対象としています）・必要に応じてカウンセリングや関係機関との連携を図ります。

★ 松 江 生 協 病 院 ★

住所： 松江市西津田8-8-8

電話： 0852-23-1111

<女性診療科>

対 象	思春期の女子
開 設 時 間	金・土曜日以外の診療時間内 午後 14:00～16:00 (月・火) 13:00～16:30 (木) ※水曜日の午後の診療はなし
相 談 場 所	女性診療科
予 約 方 法	電話での予約が必要
ス タ ッ プ	産婦人科医師、臨床心理士、助産師
持 参 す る も の	健康保険証
相 談 内 容	月経異常、妊娠や避妊法の相談、摂食障害、心身症 など
特 徴	<ul style="list-style-type: none">・ 親のみの相談にも対応しています。・ 心身症に対するカウンセリングも行っています。・ 女性スタッフが対応します。

★ エスポール出雲クリニック ★

住所：出雲市小山町361-2

電話：0853-21-9779

＜心療内科・精神科＞

開設時間	月・火・金曜日 水・木・土曜日 (祝日、年末年始を除く)	8:30~18:30 8:30~17:00
相談場所	施設内	
予約方法	電話による予約が必要	
スタッフ	精神科医師、看護師、臨床心理士、精神保健福祉士	
持参するもの	健康保険証	
相談内容	原因のない身体症状、様々な不応症や不登校など思春期にまつわる相談	

特 徴

- 医師による診察、必要に応じて臨床心理士や精神保健福祉士によるカウンセリング、各種心理療法、親面接なども行っています。
- 「eネット」と呼ばれる親の会を平成13年1月から隔月に1回、定期的を開催しています。不登校のお子さんを持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。

★ まつざきクリニック ★

住所：出雲市姫原4-10-2

電話：0853-31-7700

<診療内科、精神科、内科>

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、14：30～17：00

(祝日、年末年始を除く)

予約方法

電話による予約が必要

スタッフ

精神科医師

持参するもの

健康保険証

相談内容

原因のない身体症状、様々な不適應症状や不登校など思春期にまつわる相談

★ 医療法人社団悠伸会 うめがえ内科クリニック ★

住 所：大田市大田町大田口1186-2

電 話：0854-83-7800

FAX：0854-83-7801

＜心療内科・神経内科・内科＞

開設時間

月・火・木・金曜日

8:30~12:30、15:30~18:30

水・土曜日

8:30~12:30

(祝日、盆休、年末年始を除く)

予約方法

事前に予約が必要。

午前及び午後の診療の最後に予約をとります

スタッフ

医師

持参する物

健康保険証

相談内容

思春期における原因のつかめない身体症状

特 徴

- 心療内科については、漢方薬を中心とした治療を行っています。
- 当院では、専門的なカウンセリングは実施しておりません。

住所：大田市仁摩町仁万862-1
電話：0854-88-2124

〈心療内科・内科・小児科〉

開設時間	月～水曜日・金曜日 9：00～12：00 14：00～15：00、16：30～18：00 (15：00～16：30：往診時間) 木曜日・土曜日 9：00～12：00 (祝日、年末年始を除く)
予約方法	電話による予約をお願いします
スタッフ	医師、看護師
持参する物	健康保険証
相談内容	不登校、抑うつ・不安、動悸・めまい等の自律神経症状、拒食・過食など。各種検査を受けても原因不明、薬剤投与を受けたが症状が持続しているなど。思春期にまつわる相談。
特徴	<ul style="list-style-type: none">• ひとの受け止め方や行動は、過去の様々な脳内の記憶情報をもとになされています。• 問題にされている症状は、自分だけが抱える問題ではなく、自分と周囲との双方向的な関係性から生じます。• すべての行動の背景には、何らかの肯定的なメッセージが隠されています。症状をすぐに除去することだけに専念するのではなく、そのような症状を呈さねばならなくなった、周囲との関係性や物事の受け止め方について考えてみたいと思いますので、家族の協力も必要です。• ～しなければならぬ(CP：批判的親のこころ) という気持ちが強すぎると、自分を責め、自分の能力を抑えてしまうこともあります。周囲に合わせなければならぬ(AP：適応する子どものこころ) という気持ちが強すぎると、自分の感じたことや言いたい事を抑えすぎて、抑うつや不安につながります。• 最近の心理療法では、問題点を探すのではなく、問題の解決には何が必要かを考えていくことが中心となっています。教育・地域活動においても解決思考が広がることを願っています。 <p>待ち時間には、将来に良い状況を作るため、今の状況を効率的に把握するための心理テスト(SDS/STAI/TEG) をお願いしています。</p>

★ 広島県の専門医療機関 ★

～各病院ホームページ等からの情報です。ご確認ください～

＜医療法人翠星会 松田病院＞

連絡先

広島市南区翠4-13-7

電話 082-253-1245

開設時間

月～土曜日 (受付) 8:30～11:00

12:45～15:00

※初診は完全予約制 8:30～17:00までに電話予約が必要

特徴

児童思春期病棟を持つ、精神科単科の病院です。

＜医療法人あさだ会 浅田心療クリニック＞

連絡先

広島市安芸区矢野町700番地

電話 082-888-1191

開設時間

月～土曜日 (受付) 8:30～17:00

*初診・再診は完全予約制です

※日曜日・祝祭日・お盆・年末年始は休診

特徴

児童心療内科、思春期心療内科を持つ、精神科単科の病院です。

＜国立病院機構 広島西医療センター＞

連絡先

大竹市玖波4丁目1番1号

電話 0827-57-7151 (代表)

開設時間

月～金曜日 9:00～17:00

【完全予約制】初診時も予約が必要

※8:30～8:55、12:10～12:25の間に代表電話に電話の上、担当医師に直接予約が必要

特徴

「小児心身症外来・発達外来」の専門外来です。

診療対象は高校生年齢までです。

★ 島 根 県 県 央 保 健 所 ★

住所：〒694-0041

大田市長久町長久ハ7-1

＜思春期こころの健康相談＞

電話：0854-84-9822

担当：健康増進課

	専門医等によるこころの相談	保健師等による相談
開設時間	年間6回程度 13:30~15:30 ※日程はお尋ねください	月~金曜日 8:30~17:00 (祝日、年末年始を除く)
相談方法	面接相談	電話、面接相談
予約方法	保健所への電話予約が必要	不要、随時受付
スタッフ	精神科医師、臨床心理士 保健師	保健師
備 考		必要に応じて家庭訪問も行っています。

相談内容

友達関係の悩み、学校に行きにくい、イライラする、食行動の問題、家から出にくい、夜眠れない など

特 徴

- 思春期の子どもだけでなく、保護者や学校関係者などからの相談にも対応しています。
- 相談は無料で、匿名での相談も可能です。
- 職場や家庭内のメンタルヘルスなど、幅広い相談に対応するため、思春期こころの健康相談の他に「こころの健康相談」として、精神科医師による相談を定期的に行っています。詳細は保健所までお問い合わせください。

★ 島根県県央保健所 ★

住所：〒694-0041

大田市長久町長久ハ7-1

＜思春期の体の相談＞

電話：0854-84-9822

担当：健康増進課

開設時間 月～金曜日 8：30～17：00
(祝日、年末年始を除く)

相談方法 電話、面接相談

予約方法 不要、随時受付

スタッフ 保健師

相談内容 月経や妊娠、性感染症などについて。

特徴 本人や家族の方の相談に対応しています。

＜エイズ相談・検査＞

電話：0854-84-9826

担当：医事・難病支援課

	エイズ相談	エイズ検査
開設時間	月～金曜日 8：30～17：00 (祝日、年末年始を除く)	(原則) 毎月第1、3火曜日 9：30～11：00
相談方法	電話、面接相談	面接相談、採血
予約方法	不要。随時受付	電話での予約が必要
スタッフ	医師または保健師	医師または保健師

相談内容 エイズに関すること

特徴 匿名での相談が出来、費用は無料です

★ 各 市 町 役 場 で の 相 談 ★

お子さんのこころや体の健康面、子育てについて、様々な福祉制度等についての身近な相談窓口です。

実施機関		住 所	電話番号
大 田 市	子ども家庭支援課 (子育て相談等)	大田市大田町大田口1111	0854-83-8152 0854-83-8147
	地域福祉課 (福祉制度等)		0854-83-8142
川 本 町	健康福祉課	邑智郡川本町川本271-3	0855-72-0633
美 郷 町	健康福祉課	邑智郡美郷町粕渕168	0855-75-1932
邑 南 町	保健課 医療福祉政策課 (子どもまるごと相談室)	邑智郡邑南町淀原153-1 邑智郡邑南町矢上6000	0855-83-1123 0855-95-1168

邑南町では、カウンセリング相談も行っています。
詳しくはお問い合わせください。

各市町における保健師等による相談体制	
開 設 日	月～金 8:30～17:00 ※祝日、年末年始を除く
予 約	来所相談はなるべく予約必要。電話相談は随時
スタッフ	保健師、担当職員

★ 各市町相談支援事業所での相談 ★

精神障がいや、障がい児等のサービスや制度、その他日常の生活のお困りのことについてお気軽にご相談ください。

※マークの施設では、地域活動支援センターの運営もしています。詳しくはお尋ねください。

	実施機関	住 所	電話番号
大田市	※亀の子サポートセンター (社会福祉法人 亀の子)	〒694-0041 大田市長久町長久口 267-6	0854 -83-7278
	障害者地域生活支援センター せいふう (社会福祉法人 島根県社会福祉事業団)	〒694-0063 大田市大田町吉永 1453-24	0854 -82-5308
川本町・美郷町	※サポートセンターおおち (社会福祉法人 わかば会)	〒699-4621 邑智郡川本町川本 257-3 (ひまわり内)	0855 -72-0804
		〒699-4621 邑智郡美郷町粕淵 117-1 (あおぞら内)	0855 -75-8013
邑南町	※ハートフルみずほ (社会福祉法人 おおなん福祉会 http://oonanfukushikai.jp/)	〒696-0222 邑智郡邑南町下田所 334	0855 -83-1944
	サポートステーションおりーぶ (社会福祉法人 邑智福祉振興会)	〒696-0102 邑智郡邑南町中野 3594-21	0855 -95-3250
	相談支援事業所 緑風園 (社会福祉法人 島根県社会福祉事業団)	〒696-0102 邑智郡邑南町中野 2384	0855 -95-0363

★島根県女性相談センター西部分室（あすてらす女性相談室）★

住 所：〒694-0064
大田市大田町大田イ 236-4
（あすてらす）
相談専用電話： 0854-84-5661

＜女性相談＞

原則として女性の方からの相談に応じています。

開設時間	月～金曜日 8：30～17：00 （祝日、休日、年末年始を除く）
相談場所	あすてらす 4階相談室
相談方法	電話、面接相談
予約方法	相談専用電話により電話
スタッフ	女性相談支援員ほか相談担当職員
持参するもの	特になし
相談内容	夫婦・親子・嫁姑の問題、夫や恋人からの暴力、 性に関する問題、男女間の問題、生活全般について など

特 徴

- 法律相談も行っています【予約制】
（毎月原則第3金曜日 13：30～15：30）
- 松江の相談センターでは、土曜日と日曜日（祝日、休日、年末年始を除く）にも
電話相談を行っています。
相談時間 8：30～12：00 13：00～17：00
相談専用電話：0852-25-8071

★ 島根県浜田児童相談所 ★

住所：〒697-0005
浜田市上府町イ 2591
電話：0855-28-3560

<児童相談>

18歳未満の児童についての相談に応じています。

開設時間	月～金曜日 8:30～17:15 (祝日、年末年始は除く)
相談場所	児童相談所内
予約方法	電話による予約が必要
スタッフ	児童福祉司、児童心理司など
持参するもの	特になし
相談内容	学校等の集団生活における生活行動の相談、知的能力、 ことばの発達等についての相談、家庭での養育の相談など

特 徴

- 相談の内容などの秘密は守られます。
- 児童、保護者に対し、相談支援・心理検査などを実施します。
- 必要に応じ、担任の先生と連絡をとったり、学校・家庭への訪問調査をします。
- 相談の内容によっては市町などの関係機関と連携をとり、援助を行います。

★ 警 察 署 に お け る 相 談 ★

	大田警察署 生活安全課	川本警察署 生活安全刑事課
住 所	〒694-0041 大田市長久町長久ハ7-1	〒696-0001 邑智郡川本町川本337-6
電 話 番 号	0854-82-0110	0855-72-0110
開 設 時 間	平日の8:30から17:15までの間 (緊急の場合は随時対応します)	
相 談 対 象 者	少年、保護者等	
相 談 対 応 者	少年補導職員、警察官	
相 談 内 容	少年が抱える悩み（友達、勉強、家族に関する事など） 少年に関係する悩み（非行、しつけに関する事など）	
そ の 他	来署される時は、できるだけ電話で事前の連絡をお願いします。	

★ヤングテレホン/けいさつ・いじめ 110 番

(島根県警察本部) ★

住所：〒690-8510 松江市殿町8番地1
島根県警察本部

＜少年相談専用電話＞(愛称 ヤングテレホン/けいさつ・いじめ 110 番)

開設時間 年中無休 24時間受付

相談電話 ナヤムナトーク
0120-786719 (フリーダイヤル)

相談対象者 少年、保護者等

相談内容

- ・ 少年が抱える悩み（友達、勉強、家族、いじめや体罰に関する事など）
- ・ 少年に関係する悩み（非行、しつけに関する事など）

★ みこびーヤングメール (島根県警察本部) ★

開設時間 24時間受付

相談対象者 少年、保護者等

相談内容

- ・ 少年が抱える悩み（友達、勉強、家族、いじめや体罰に関する事など）
- ・ 少年に関係する悩み（非行、しつけに関する事など）

特徴

- ・ メールによる相談です。
- ・ メール受信の確認は、月～金曜日（年末年始、祝日を除く）の8:30～17:15になります。

メール送信先

県警ホームページからアクセスしてください。

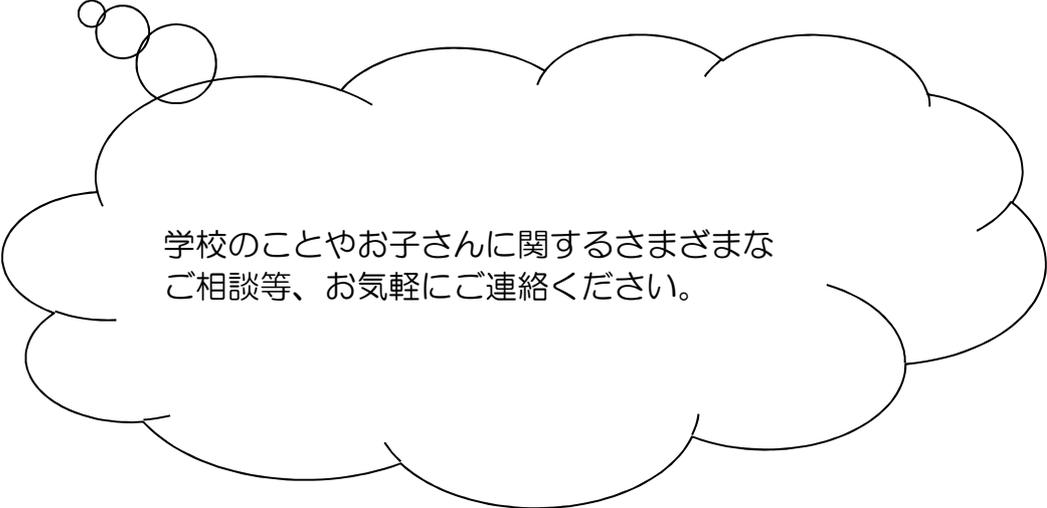
★ チャイルドライン ★

18歳までの子どもがかける子ども専用電話です。

開設時間	毎日 16:00~21:00
相談方法	電話相談 0120-99-7777 (フリーダイヤル)
スタッフ	専門研修を受講した、受け手ボランティア
相談内容	どんなことでも一緒に考えます。
特徴	<ul style="list-style-type: none">相談電話ではなく、子どもの声を聴くことを大切にし、子どもの心の居場所として機能します。オンラインチャット、始めました。 詳細や実施日時は下記から https://childline.or.jp

★ 各市町教育委員会での教育等の相談 ★

実施機関	住 所	電話番号
大田市教育委員会 (学校教育課)	〒694-0064 大田市大田町大田口1111	0854-83-8160
川本町教育委員会	〒696-0001 邑智郡川本町川本332-15	0855-72-0594 0855-72-0704
美郷町教育委員会	〒699-4621 邑智郡美郷町粕渕168	0855-75-1217
邑南町教育委員会	〒696-0317 邑智郡邑南町淀原153-1	0855-83-1126



学校のことやお子さんに関するさまざまな
ご相談等、お気軽にご連絡ください。

★ 島根県教育センター “こころ・発達” 教育相談室 ★

住所：出雲市下古志町1574-4
(県立こころの医療センター 隣接)
(出雲市立神戸川小学校・河南中学校若松分校内)
電話：0800-200-1556
(相談専用 フリーダイヤル電話)

＜教育相談＞

島根県教育センターの相談窓口の一つとして若松分校内に設置した“こころ・発達”教育相談室で相談をお受けします。

対 象	18歳以下の子どもやその保護者、学校等の教職員
開 設 時 間	電話相談：火～金曜日 9：00～16：30 (電話相談は原則30分) 来所相談(予約制)：水曜日・金曜日 (土日、祝日、年末年始を除く)
相 談 場 所	出雲市立神戸川小学校・河南中学校若松分校内
相 談 方 法	面接、電話
予 約 方 法	来所による面接の場合は事前に予約が必要
ス タ ッ フ	相談員
相 談 内 容	不登校や発達障がいについての相談 医療が必要と考えられる子どもに関する相談・紹介
特 徴	<ul style="list-style-type: none">医療と連携した教育相談を行います。

★ 島根県教育センター 浜田教育センター ★

住所：〒697-0023

浜田市長沢町 1550-1

電話：0855-23-6784（相談室専用）

＜教育相談室＞

幼児から高校生、その保護者、学校関係者の相談に応じています。

	来所相談	電話相談
開設時間	月～金曜日（水曜は午後のみ） 9：30～17：00	月～金曜日 9：00～17：00
相談場所	浜田教育センター 相談室	
相談予約	相談室専用電話により予約	

※ 土日、祝日、年末年始を除く

ス タ ッ プ

教育相談（特別支援教育を含む）担当職員

持参するもの

特になし

相 談 内 容

子育て全般、学校生活での悩み、学校経営や生徒指導 等

★ 大田市教育研修センター ★

住所：〒694-0064

大田市大田町大田口 1327-21

電話：0854-82-6333

＜教育相談＞

様々な問題を抱える子ども、保護者、学校関係者などからの相談に応じています。

対 象	幼児、小学生、中学生、高校生などの本人、保護者、学校関係者等
開 設 時 間	月～金曜日 9：00～16：00 (水曜日の午後、土日、祝日、年末年始を除く)
相 談 場 所	大田市教育研修センター（旧アソカ幼稚園舎） ※ 駐車場あり
相 談 方 法	面接、電話
予 約 方 法	面接の場合は予約が必要
ス タ ッ フ	教室長、相談員
相 談 内 容	教育上・生活上のこと、いじめ、不登校 など
特 徴	<ul style="list-style-type: none">・ 相談は無料です・ 適応指導教室「あすなろ教室」を設置しています。

★ 島根県教育委員会 ★

児童生徒及び保護者の方などからの、電話相談に応じています。

開設時間 24時間受付

相談方法 電話相談
0120-0-78310 (24時間子供SOSダイヤル)
0120-779-110 (いじめ相談テレフォン)
(フリーダイヤル)

スタッフ 専門相談員

相談内容 いじめ、不登校など教育上の悩み

特 徴

- いじめ、不登校を中心とした教育上の悩みの相談に応じています。
- 名前や学校名などをふせて相談することもできます。

★ 子ども・若者支援センター ★

様々な困難を抱える子ども・若者やその保護者などからの相談に応じています。

	出雲市子ども・若者支援センター	浜田市青少年サポートセンター
所在地	〒693-0002 出雲市今市町北本町1-7 出雲こどもホーム内	〒697-0027 浜田市殿町22番地 浜田市青少年サポートセンター
電話番号	0120-84-7867 (ヤッホー悩むな)	0120-783-419 (悩みよいく)
開設時間	月～金曜日 8:30～17:00 (祝日、年末年始は除く)	8:30～17:15 (土日祝日、年末年始は除く)
相談方法	面接相談(要予約)、電話相談 (必要に応じて訪問相談も行います)	来所、電話
スタッフ	相談員(心理相談員含む)	相談員

相談内容

ニート、ひきこもり、不登校、発達障がい、問題行動など子どもや若者、その家族が抱える様々な悩みについて相談・支援を行う総合相談窓口です。

特徴

- 専任の相談員が対応にあたっています。相談は無料で、秘密は固く守ります。
- 相談内容に応じてカウンセリング、就労支援など必要な支援を継続して行ったり、必要に応じて専門の相談機関を紹介しています。
- 就労体験や学習支援、農業体験、職場見学などボランティア支援員の協力のもと様々な体験活動も実施しています。

★島根法務少年支援センター（くにびき青少年心のサポートセンター（松江少年鑑別所））★

住所：〒690-0873

松江市内中原町195

電話：0852-23-3944

<心理相談>

対 象	子供、保護者、教職員など
開 設 時 間	月曜～金曜日 9:00～17:00 (平日の12:15～13:00、土日、祝日、年末年始は除く)
相 談 場 所	島根法務少年支援センター
予 約 方 法	来所相談の日時を電話にて予約 ※電話相談も可能（まずは、お気軽にご相談ください）
ス タ ッ フ	非行臨床・心理臨床の専門家（心理技官、法務教官）
持参するもの	特になし
相 談 内 容	非行、犯罪行為、親子関係、職場や学校などでのトラブル、 交友関係 など

特 徴

- ご家庭や学校での問題行動にお困りの保護者の方や先生方のお話をじっくり聴いて、解決の道筋を一緒に探っていきます。
- 相談は無料。
- その他、事例検討会等への参加、講演・研修会等への講師派遣、学校・施設等における法教育授業なども受け付けています。

★ ところとそだちの相談センター ★

住所：〒690-8504

松江市西川津町1060

島根大学ところとそだちの相談センター

相談申込専用電話：0852-32-1100

「ところとそだちの相談センター」では、さまざまなところの悩みや症状をもつ方々のご相談をお受けしています。

対 象	乳幼児期から成人
開 設 時 間	原則として大学開講（授業）日時の範囲【18：00頃まで】 （土日、祝日、年末年始を除く）
相 談 場 所	松江キャンパスの相談室（プレイルーム：5つ 相談室：4つ） 出雲キャンパスの相談室（相談室：2つ）
相 談 方 法	面接相談
予 約 方 法	事前予約が必要 【受付時間：月～金曜日 10：00～16：00】 ※夏季休暇等大学休暇期間は対応できない場合があります
ス タ ッ プ	臨床心理士・公認心理師・有資格者 臨床心理学専攻大学院生
特 徴	

- 電話での申込みの後、スタッフが折り返し連絡を差し上げ、初回面接の日時を調整します。
- 相談は有料です。
- 詳しくはHPをご覧ください。
- 2018年度より、出雲分室を開設しました。

★ こどもの人権110番

(松江地方法務局・島根県人権擁護委員連合会) ★

住所：〒690-0001

松江市東朝日町 192 番地 3

電話：0852-32-4260

こどもをめぐる人権問題に関する相談に応じています。

開設時間 月～金曜日 8:30～17:15
(12/29～1/3、祝日を除く)

相談方法 電話相談
0120-007-110

スタッフ 法務局職員、人権擁護委員

相談内容 いじめ・体罰・児童虐待などこどもの人権に関すること

特 徴

- ・ 「こどもの人権110番」の電話相談のほか、面接やメール、LINEでも相談を受けています。また、各支局でもこどもの人権に関する相談を実施しています。

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

【松江地方法務局 浜田支局】
〒697-0026 浜田市田町116-1
電話：0855-22-0959

【松江地方法務局 益田支局】
〒698-0027 益田市あけぼの東町4-6
電話：0856-22-0429

【松江地方法務局 西郷支局】
〒685-0016 隠岐郡隠岐の島町城北町55
電話：08512-2-0240

☆こどもの人権SOS-eメール
<https://www.jinken.go.jp/kodomo>

☆LINE じんけん相談



★ 島 根 い の ち の 電 話 ★

社会福祉法人島根いのちの電話事務局

電話：0852-32-5985

人生の様々な悩みに関する相談に応じています。

開設時間 年中無休 9:00~22:00
(土のみ 9:00~翌朝9:00)

相談方法 電話相談
0852-26-7575
0570-783-556

フリーダイヤル 0120-783-556
(毎日16:00~21:00)

島根専用いのちの電話 080-1332-7575
(毎月1日と15日の18:00~21:00)

スタッフ 電話相談員

相談内容 真摯な悩みであれば、ということでも結構です。
具体的には、人生、家族、夫婦関係、対人関係、保健医療、
教育、性などで多くの相談があります。

特 徴

- 相談の秘密は必ず守ります。
- 匿名で相談できます。
- フリーダイヤル以外は電話料はかけ手負担です
- 相談は所定の訓練を受けた相談員があたります。

★ JFPA 思春期・FP 相談 LINE ★

(※FP=Family Planning)

一般社団法人 日本家族計画協会 (JFPA)

<思春期相談>

対 象 一般

相 談 方 法

	思春期・FP相談LINE
回答時間	月～金曜日（到着順：緊急の対応は不可です） 10：00～16：00 （祝祭日は休みです）
LINE	ID：@183xqhfs

ス タ ッ フ 思春期保健相談士

特 徴

- 思春期のからだ、二次性徴に関すること、緊急避妊、避妊全般の相談を家族計画協会が養成した思春期保健相談士が受けています。
- 問題解決のための専門的知識を活かしながら相談に応じています。

☆ 電話相談を休止しております。

★島根県西部発達障害者支援センターウィンド★

住所：〒697-0005

浜田市上府町イ 2589 (こくぶ学園内)

電話：0855-28-0208

FAX：0855-28-0217

Mail：wind1841@rhythm.ocn.ne.jp

ホームページ：http://www.iwami-wind.org/

〈相談・就労・発達支援〉

幼児期から成人期まで、発達障がいのある方とご家族、または支援者等からの相談に応じています。

対 象 自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障がい、学習障がい、注意欠陥多動性障がいなどの発達障がいのある方、またその疑いのある方とご家族及び関係機関

開設時間 月～金曜日 (土曜・日曜・祝日は休み)
9:00～12:00 13:00～17:00

相談場所 下記相談方法に応じて対応しています

相談方法 電話、センターへの来所相談、訪問、メールにより相談に応じます。

予約方法 直接センターの方へお問い合わせください

スタッフ 相談支援担当者、発達支援担当者、就労支援担当者、公認心理師

持参するもの 特にありません

相談内容 日常生活での悩みや相談、福祉サービスに関すること
就労に関すること、発達支援に関すること
例) 強いこだわりがある、集団生活が取りにくい
コミュニケーションが苦手 など

特 徴

- ・ 相談は無料です
- ・ スタッフが保育園や幼稚園、施設、学校などへ出向いての相談も可能です。
- ・ 発達障がいをより多くの方に理解してもらうために、講演会などを開催し、広く普及に努めています。

☆しまね東部若者サポートステーション（サポステ松江・出雲）とは？

15歳から49歳までの働くことに不安や悩みを抱える若者の総合相談窓口です。

企業が欲しがりたい人材の3大要素「コミュニケーション能力」「協調性」「基本的な生活態度を養います」就職のための書類の書き方や面接の受け方・ビジネスマナーをシミュレーションしながら実践的に学びます。未就職の方の相談だけでなく、就職をしている人の仕事の悩みやステップアップのための相談に応じ、日々の業務に役立つ仕事術を学びます。

<p>就職活動セミナー</p> <p>書類の書き方や面接・ ビジネスマナーを完全 シミュレーションで 実践的に学びます</p> 	<p>コミュニケーションセミナー</p> <p>企業が最も重要視している コミュニケーション 能力や協調性を 養います</p> 	<p>おしごとセミナー</p> <p>日々の業務に役立つ仕事術や職 場体験・ジョブトレ等でスキル アップを図ります</p> 
<p>社会人セミナー</p> <p>社会人としての自覚、 基本的な生活態度、敬語、 礼儀等、社会人の 基本を学びます</p> 	<p>個別相談</p> <p>本人だけでなく、ご家族の ご相談にも応じています 電話、またはメールにて お問い合わせください</p> 	<p>出張相談</p> <p>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</p> 
<p>心の専門相談</p> <p>心の専門相談を 行っています（予約制）</p> 	<p>キャリアカウンセラーによる お仕事専門相談</p> <p>キャリアカウンセラーによる お仕事に関する専門相談を 行っています（予約制）</p> 	
<p>保護者交流会・OB会、在職者むけ相談・プログラム</p> <p>茶話会形式で日頃の悩みや情報交換を行う 保護者交流会やOB会、在職者向けの相談や仕事のスキル アップにつながるプログラムを実施します</p> 		

ご相談は無料です。先ずはお気軽にご相談ください！！
 （※ご相談を希望される方は、予め電話、またはメールにてご連絡ください）

☆開所時間

サポステ松江・出雲 月～金曜日 9:30～17:30（木曜日 9:30～19:00）
 第2・第5土曜日は開所（9:30～17:30）
 その他土日祝・年末年始はお休み

☆お問い合わせ先

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 1階
 TEL 0852-33-7710 FAX 0852-33-7712
 E-mail matsue-sapo@roukyou.gr.jp
 HP matsue-saposute.com/
 サポステ出雲 〒693-0004 島根県出雲市渡橋町 398 正友ビル 2階
 TEL 0853-31-6663 FAX 0853-31-6767
 E-mail izumo-sapo@roukyou.gr.jp
 HP matsue-saposute.com/

★ しまね西部若者サポートステーション ★

☆しまね西部若者サポートステーション とは？

厚生労働省認定・島根県委託事業であり、「働きたいけれどどうしていいのかわからない」「社会的ブランクがある」「対人関係が苦手」「学校へ行きづらい」「将来不安がある」など、職業的自立に向けての悩みをもつ本人、及び家族の方等の総合相談窓口です。

☆何を目指していますか？

就労、職業的自立にむけての支援をしています。

☆対象者は？

無業の状態にある 15 歳から概ね 49 歳までの、就学・自立に向けての悩みをもつ本人及び家族、関係者の方が対象です。

☆いつ開設していますか。

月～金曜日 9:30～17:30（祝祭日及び年末年始はお休み）

毎週木曜日 9:30～19:00

毎月第 2・第 5 土曜日は開所

※出張相談も行っていますので、お問い合わせください。

☆どのようなことをしていますか。

- ①本人または保護者等からの来所、学校・機関への訪問等による相談を受けます。
- ②キャリアコンサルタントによる面談を行います。
- ③必要に応じて、臨床心理士によるカウンセリングを行います。
- ④自立に向けての準備として自立支援プログラムを実施しています。
- ⑤状況により他機関・団体へ紹介（リファー）します。
- ⑥保護者に対する「セミナー」や「交流会」を実施しています。
- ⑦ハローワーク等職業紹介機関だけではなく、保健・福祉・教育等、関係機関や民間団体ともネットワークを構築し、連携を図っています。

☆申込みはどうするのですか？

あらかじめ電話、メール等で連絡ください。その後相談の日程を調整いたします。

〒697-0016

島根県浜田市野原町 1826 番地 1 いわみーる 1F

TEL 0855-22-6830 FAX 0855-25-9020

E-mail : hamada-sapo@roukyou.gr.jp

H P : <http://hamada-saposute.com/>

★ ほっとスペース ゆきみーる ★

☆ほっとスペース ゆきみーる とは？

年齢を区切らない青少年の居場所であり、相談と幅広いコーディネートを行い、専門・関係機関へ「つなぐ」機関です。

☆何を目指していますか？

困難を抱える子ども、若者にとっての居場所、相談、関係機関への連絡の役割を担い、大田市圏域の支援の隙間を埋めることです。

☆対象者は？

外に出にくい子ども や 所属のない若者など。

☆いつ開設していますか。

利用時間 月～水、金曜日 10:00～17:45

木曜日 13:00～17:45

(土日・祝日は原則休みですが、希望者はイベント等で一緒に出掛けることがあります)

☆どのようなことをしていますか。

- ①居場所事業：支援員を配置し、安心して過ごせる居場所を提供しています。支援員や国際ボランティアと交流する機会、スポーツやボランティア活動 等の社会体験の機会を作っています。学習の場の提供やゆるやかな 学習サポートを行っています。
- ②普及啓発事業：保護者向け、関係者向け、支援者向けの研修会や見学会、子育て座談会等を開催しています。
- ③就労支援事業：島根県西部発達障害者支援センターウィンドやハローワークと連携しています。協力企業での見学、体験、ボランティアを行っています。※就労支援事業に参加するには、いくつかのステップが必要です。
- ④相談支援事業：支援員による面接やカウンセラーによるカウンセリングを行っています。
(居場所登録者対象)
電話相談、来所相談へ対応しています。(無料)
毎月第2水曜日 15:00～17:00 にゆきみーるカフェ(無料)を開催しています。
毎月第3土曜日 17:00～19:00 にみーる堂を開催しています。子ども・若者は無料、大人は300円以上の寄付をお願いします。

☆申込みはどうするのですか？

まずはお電話ください。体験期間を経て正式登録という流れで、ご利用いただけます。
(有料)

☆所在地・連絡先

ほっとスペースゆきみーる

住所：〒694-0064

大田市大田町大田イ 370

サロン・ド・ゆきみーる内 2F

TEL：(0854) 83-7373

運営組織：NPO法人 緑と水の連絡会議

委託元：大田市・子ども家庭支援課



★ ハートフルみずほ

(相談支援事業所・地域活動支援センター)



☆ハートフルみずほとは？

思春期の子どもを含めたこころの病、悩みを持った人が地域で安心してより良い生活ができるように応援するところです。

☆何を目指していますか？

その人らしさを大切にしながら、様々な経験や体験を通じて地域で自立した生活を送れるよう支援をしています。

☆対象者は？

邑南町にお住まいで、こころの病や悩みを抱えた方
※ひきこもり、対人関係など10代からの相談に応じています。

☆いつ開設していますか？

月～金曜日 9:00～17:00
(祝日、年末年始を除く)

☆どんなことをするのですか？

心の総合相談窓口、憩いの場の提供、仲間づくり、レクレーション、
日常生活の支援、交流行事、文化活動、生活情報の提供 など

☆申込みはどうするのですか？

お問い合わせは、ハートフルみずほまでお願いします。

☆所在地・連絡先

住所：〒696-0222
邑智郡邑南町下田所334
地域活動支援センター
ハートフルみずほ
電話：0855-83-1944
(FAX兼)

Eメール：harmonyhouse@ohtv.ne.jp

HP： <https://oonanfukushikai.jp/pages/28/> (社会福祉法人 おおなん福祉会)

★ ぷ ら り ね っ と ★

☆ぷらりねっととは？

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、なんとなく社会になじみにくいと感じる人が、ゆっくりと自由に過ごす場所です。

☆何を目指していますか？

- ・ 元気を取り戻し、学校や職場など社会に出かけて行ける通過点
- ・ 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

☆対象者は？

主には、思春期から青年期の方（小学生から39歳）
初回に利用される方は、20歳代までです。

☆いつ開設していますか。

9：15から16：45

（土日、祝祭日及び年度当初3月30日～4月3日、8月11～16日、
12月26日～1月6日を除く。第4月曜日の13：00以降利用できない時
があります。）

☆どのようなことをしていますか。

特にプログラムはありませんが、利用者の要望により今年下記のことを行っています。参加・不参加は本人の自由です。

（ 水曜日 午後 勉強会（英語・国語・数学・理科）
不定期 調理実習・山歩き・手芸・折り紙・ダンス・園芸
◎新規の利用者の要望があれば随時増やしていきます。 ）

普段はスタッフと話をしたり、本を読んだり、トランプ・パソコンでのインターネットなど自由に過ごしています。

☆申込みはどうするのですか？

直接ぷらりねっとに行ってどんなところか見学し、利用概要の説明を受けて利用申請書を提出してください。（見学だけでもOKですし、保護者の方だけの見学でもお気軽にいらっしゃって下さい。）

☆所在地・連絡先

住 所：出雲市今市町1213

出雲市保健センター内

TEL/FAX：0853-25-2189

e-mail：kenkou@local.city.izumo.shimane.jp

担 当：出雲市役所健康増進課母子保健係

TEL：0853-21-2211（代表）

0853-21-6981（母子保健係直通）



あすなる教室



☆あすなる教室とは？

心理的・情緒的理由により、学校生活に適応できにくくなり、「学校へ行きたいが、行けない」状態にある児童・生徒を対象にした教室です。子どもが理解され、受け入れられ、認められていく中で、あすなる教室が心休まる居場所となり、一人一人の子どもの心理的エネルギーが高まり、学校復帰・社会的自立が出来るように支援する教室です。

☆何を目指していますか？

- ・ 温かい居場所の中で心を育み、意欲が回復するよう支援し、子どもたちの心の居場所をめざします。
- ・ 体験活動などを通して、仲間づくり・心の安定・基本的生活習慣の改善・基礎学力の補充・主体性や人間関係能力の育成などを目指します。

☆対象者は？

大田市内または近隣市町村の小・中学生で、心理的理由等で不登校の状態にある児童・生徒です。

入室にあたっては、体験を経て入室を決定します。

☆いつ開設していますか？

月曜日～金曜日 9：00～15：00

※但し、水曜日は9：00～12：00までです。

※希望者は給食をとることができます（水曜日を除く）。

☆どんなことをするのですか？

自然体験・社会体験・交流体験・勤労生産活動・スポーツ活動・趣味活動・学習活動など

☆申し込みはどうするのですか？

あすなる教室の様子を見学して、在籍校や相談員との相談を経てから、本人の意思を尊重して申し込んでください。

※事前に電話で予約が必要です。

☆所在地・連絡先

住 所：〒694-0064 大田市大田町大田口1327-21

大田市教育研修センター内

あすなる教室

TEL：0854-82-6333

FAX：0854-82-5465

★ たけのこ学級(邑南町教育支援センター) ★

☆たけのこ学級とは？

不登校及び不登校傾向のある児童・生徒が、安心して過ごす居場所として、また将来の社会的自立に向けた支援の場として、児童・生徒とその保護者に対し支援を行う機関です。

☆何を目指していますか？

- ・心や感情、身体の障がいや不適応などの相談に応じ、遊びや体験を通じて生活の改善を図り、心身の健康を目指します。
- ・在籍する学校や家庭と連絡を取り、学校と児童・生徒および家庭への橋渡し役を心がけています。

☆対象者は？

さまざまな理由により、就学することが困難な邑南町の小・中学校に在籍する児童・生徒が対象となります。

☆いつ開設していますか？

月～金曜日 8:30～17:15

※曜日、時間ともに1人1人の状況に応じて対応します。

☆どんなことをするのですか？

調理実習、クラフト、軽スポーツ等来所する児童生徒のニーズに合わせた活動、学習への支援、相談などを行います。

☆申し込みはどのようにするのですか？

児童・生徒の意志を尊重し、保護者・学校の先生と相談の上、学校経由で邑南町教育委員会（Tel 0855-83-1126）へ連絡してください。

申し込みは随時受け付けます。

☆所在地・連絡先

住所：〒696-0103 邑智郡邑南町矢上918

たけのこ学級

TEL、FAX兼用：0855-95-0059

ご存じですか。思春期心の情報ネット
～令和6年度更新版～

発行元：大田圏域子どもの心の診療ネットワーク会議

事務局：島根県県央保健所 健康増進課

住 所 島根県大田市長久町長久ハ7-1

TEL 0854-84-9822

FAX 0854-84-9830

発 行：令和6年12月

