

令和7年度 精神科医師・アルコール
専門相談員等による相談日程 【予約制】

「こころの不調・病気」「お酒やギャンブル等の依存」「ひきこもり」等で悩んでいる方への無料の相談です。

○相談時間…13時30分～16時

○事前予約制…相談日の1週間前までにご連絡ください。

〈申込先〉松江保健所心の健康支援課 ☎(0852)23-1316
※精神科に通院していない方を対象とした相談です。精神科に通院中の方は通院先にご相談ください。

子ども*のこころ相談優先日程 *子ども：小学校高学年から18歳以下（概ね高校生まで）

相談内容	こころの健康相談/ こどものこころの健康相談				アルコール相談	
	会場	松江保健所		安来中央 交流センター	松江保健所	
日程	松江保健所		安来中央 交流センター	松江保健所		
令和7年	4月	22(火)		17(木)	10(木)	※1
	5月	26(月)			22(木)	※2
	6月	11(水)	25(水)			-
	7月	28(月)		17(木)	10(木)	※1
	8月	7(木)	28(木)		21(木)	※2
	9月	11(木)	29(月)			-
	10月	24(金)		16(木)	9(木)	※1
	11月	13(木)	26(水)		20(木)	※2
令和8年	12月	11(木)	25(木)			-
	1月	26(月)		22(木)	15(木)	※1
	2月	12(木)	26(木)		19(木)	※2
	3月	18(水)		12(木)		-

安来中央交流センターの場所は安来市役所向いです

担当 スタ ッフ	こころの健康相談/ こどものこころの健康相談	精神科医師
	アルコール相談	※1 アルコール専門相談員（アルコール依存症専門医療機関の相談員） ※2 酒害相談員・家族相談員（アルコール依存症から社会復帰された当事者の方及びそのご家族）

こころの病気の初期サイン

こころの病気になるときは、多くの場合、少しずつ病気のサインが出ているものです。

こころの病気の初期サインを知りサインが出ていることに気がいたら早めに専門家に相談するようにしましょう。

<こころの不調やストレス症状>

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするのにも元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がどきどきする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める

<周囲の人が気づきやすい変化>

- 服装が乱れてきた
- 急にやせた、太った
- 感情の変化が激しくなった
- 表情が暗くなった
- 一人になりたがる
- 不満、トラブルが増えた
- 独り言が増えた
- 他人の視線を気にするようになった
- 遅刻や休みが増えた
- ぼんやりしていることが多い
- ミスや物忘れが多い
- 体に不自然な傷がある

こころは誰でも「よいとき」、「よくないとき」でゆらぎます。

参考文献:こころの情報サイト

(国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所)

https://kokoro.ncnp.go.jp/health_understanding.php#02

松江市・安来市にお住まいのみなさんへ

令和7年度版

こころの健康相談

～まもろうよ わたしの こころ～

松江市・島根県共同設置

松江保健所

心の健康支援課

所在地：松江市東津田町 1741-3

いきいきプラザ島根 3階

電話：(0852) 23-1316

FAX：(0852) 21-2770



松江保健所ホームページリンク

ひとりで悩まないで… ～相談窓口～
※来所相談は事前に予約の上、お出かけください。

〇こころの健康に関する相談

受付時間：平日 8時30分～17時15分（心のダイヤルは平日 9時～17時）

相談先	電話番号 (FAX 番号)	こころの健康	専門相談			
			ひきこもり	ギャンブル	薬物依存	アルコール等
松江市	健康推進課 0852-60-8154 0852-60-8156 (0852-60-8160)	○				
	家庭相談課 0852-55-5236 (0852-55-5079)	○	○			
安来市	いきいき健康課 0854-23-3220 (0854-32-9230)	○				
	福祉課 0854-23-3295 (0854-32-9008)	○	○			
松江保健所心の健康支援課 0852-23-1316 (0852-21-2770)		○	○	○	○	○
心のダイヤル (鳥根県立心と体の相談センター) 0852-21-2885		○				
専門相談ダイヤル (鳥根県立心と体の相談センター) 0852-21-2045			○	○	○	

〇全国のこころの相談窓口

こども専用、SNS による相談など、
いろいろな相談窓口があります。
※二次元バーコード読み取りができない人は、[\[まもろうよこころ\]](#) で
検索してください。



厚生労働省ホームページへリンク

〇あなたのいのちを支えるための相談

相談先	電話番号	受付時間
鳥根いのちの電話	0852-26-7575 0570-783-556	(月)～(金) 9時～22時 (土) 9時～翌日 22時
鳥根専用いのちの電話	080-1332-7575	毎月 1日と 15日 18時～21時
日本いのちの電話	0120-783-556 [通話無料]	毎日 16時～21時 毎月 10日 8時～翌日 8時

〇自死遺族に関する相談

相談先	電話番号	
自死遺族相談専用ダイヤル (鳥根県立心と体の相談センター)	0852-21-2045	平日

お酒のことを相談してみませんか？

アルコール依存症とは

日々の生活や健康、大切な人間関係や仕事などに悪影響を及ぼしているにも関わらず、特定の物質や行動をやめたくてもやめられない（コントロールできない）状態の事を言います。

〇相談機関

相談先	電話番号 (FAX 番号)	受付時間
松江保健所心の健康支援課	0852-23-1316 (0852-21-2770)	平日 8時30分～17時15分

〇アルコール専門医療機関・治療拠点機関

保健医療機関	電話番号	診療時間
医療法人同に会 こなんホスピタル	0852-66-0712 (0852-66-0711)	平日 9時～12時 13時～17時 土曜日(朝) 9時～12時

※詳細は病院ホームページをご確認ください。

〇アルコール依存症自助グループ

連絡先	電話番号 (FAX 番号)	受付時間 (メールアドレス)
鳥根県断酒新生会	0852-66-3612 (0852-66-3660)	(火)～(土) 11時～14時 (dansyu@assist-ai.net)
AA 中四国セントラルオフィス	082-246-8608 (082-249-1081)	(月)～(金) 2時～16時 (aa-csco@go7.enjoy.ne.jp)

※活動状況等は各団体のホームページをご覧ください。

あなたの飲酒を見守る
アルコールウォッチ
飲んだお酒を選ぶと
純アルコール量と分解時間を計算します
スマホで簡単＆スグ計算！
登録不要
WEBページで
気軽にチェック

飲酒運転は法律で
禁止されています。
妊娠中や体質的に
お酒を受け付けない人は
飲酒を避けましょう。

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

※厚生労働省作成啓発資材を掲載しています

松江圏域のこころに関する医療について

〈精神科医療機関情報〉

保健所作成の医療機関一覧を
検索できます。



松江保健所ホームページへリンク

〈こどものこころの医療機関情報〉



こどものこころについて診察できる
医療機関などの情報が検索できます。

「子どもの心の診療ネットワーク事業のウェブサイト(子どもの心の診療機関マップ)」へリンク

定期受診している方へ

日頃より具合が悪くなったときの対応や連絡先を事前に
かかりつけ医に確認しておきましょう。

緊急時の精神科医療の相談について

精神科医療に関する緊急な相談に応じているため、精神科救急情報センターを設置しています。

精神科受診歴のある方は、まずかかりつけ医療機関に相談してください。

精神科救急情報センター

※情報センターへの相談は、精神科受診を予約するものではありません
でご了承ください

平日 8時30分～17時15分 ☎0852-23-1316

夜間・休日 ☎0853-30-2100

ただし、次のような場合はそれぞれの機関に連絡してください。

○「自分の身体を傷つける」、「他人への暴行」など危険な
行為がある場合

➡ 警察署へ速やかにご連絡ください ☎ 110

○急を要する身体症状がある場合

➡ 救急車を要請してください ☎ 119