

出雲地域 思春期のこころとからだの相談先 (2023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 5年 3月

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 10代の性の不安
- 開設時間 8:00～23:00
- 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。

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

✉ <https://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)

一般社団法人 日本家族計画協会 (JFPA)

思春期・F P相談 LINE

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

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 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)

- 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
- 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。

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：第1・第3水曜日の13:00～14:30(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：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)

①心のダイヤル

TEL 0852-21-2885

開設時間 月～金曜日（祝日・年末年始を除く） 9時～17時

相談内容 心の健康に関する相談を電話で受けています。

※詳細は以下URLを参照してください

https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/fukushi/kokoro_kenko/seisinn_soudann_annnai/（心の健康相談）

②専門相談ダイヤル

TEL 0852-21-2045

開設時間 月～金曜日（祝日・年末年始を除く） 8時30分～17時15分

相談内容 ひきこもり、依存症（ギャンブル、薬物、アルコール）、自死遺族に関する相談を受けています。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（中学校を卒業した者）を対象とした活動の場です。

毎月第1、2、4木曜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。

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）

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

- 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時まで受け付けます。なお8月中、年末年始など大学休暇期間は受け付けられ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15名（教員含）および臨床心理専攻の大学院学生

（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。

2018年度より、出雲分室を開設しました。

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-^{ヤ ッ ホ ー ナ ヤ ム ナ}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

〒690-0001 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）

「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」 <https://www.jinken.go.jp/kodomo>

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

ナビダイヤル 0570-783-556

ホームページ <https://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 みこぴーヤングメール

■ 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)
ナヤムナト-ク
- * 相談受付時間
月～金曜日 (年末年始、祝日を除く) 8:30～17:15
(夜間・土日・祝日・年末年始は当直員が対応)

■ みこぴーヤングメール

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

- * 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/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）

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.pref.shimane.lg.jp/matsue_ec/](https://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
- 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 水曜日と金曜日（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

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 1625-4

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、社会福祉士、
作業療法士

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。
(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。
(奇数月 第2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。

「インターネット人権相談」<https://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・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)

DV相談ナビ #8008

URL 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
- 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】

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）

通話料無料

- 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・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 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します。
- 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、基本的な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？

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 2 1 1 2 - 1 |
| コスモス教室 | 出雲市斐川町上庄原 1 7 6 4 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 7 0
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～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ができます！

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！

出張相談

(サポステ松江) 松江・安来・隠岐

(サポステ出雲) 出雲・大田・雲南

各地区で出張相談を行っています。

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手書き方、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！

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。

相談無料

しまね東部若者サポートステーション

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

[E-mail] matsue-sapo@roukyou.gr.jp

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

サポステ松江



サポステ出雲

〒693-0004 島根県出雲市渡橋町398 正友ビル2F

[TEL] 0853-31-6663

[FAX] 0853-31-6767

[E-mail] izumo-sapo@roukyou.gr.jp

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

サポステ出雲



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)

 **開所時間**：平日のみ
午前9時15分～午後4時45分

 **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



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 13:30～16:00

出雲市総合ボランティアセンター談話室（旧高松公民館）

住所：出雲市松寄下町 703-1

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、教育支援センター（適応指導教室）「すずらん教室」（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、病気のことや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

○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。

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）、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。

【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
開設時間 月・水・金曜日 9:00~17:30
土曜日 9:00~12:00
相談方法 面接 電話 FAX
予約方法 予約必要(電話)

○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 14:30~16:30
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。

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 <https://espoir-izumo.com/>
開設時間 月、火、金曜日 8:30~19:00
水、木曜日 8:30~17:00
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、定期的に開催しています。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。

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
開設時間 9:00~12:00、15:00~18:00 (木・土は午前のみ)
【休診日】日曜日・祝日
※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
U R L : <https://www.idaimaeclinic.jp>

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)

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
開設時間 火・水・木・金曜日 8:45~12:00
14:30~18:00
土曜日 8:45~12:00
(祝日、年末年始を除く)
予 約 必要 (電話)
スタッフ 精神科医師
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
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

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
開設時間 月・火・木・金曜日 9:00~11:00
14:00~17:00
土曜日 9:00~11:00
14:00~15:00
(祝日、年末年始を除く)
予 約 必要(電話)
スタッフ 臨床心理士

【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 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
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。かかりつけ医からの紹介状を持参ください。

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

その他

令和 4 年度より体制が変更になるため、対応可能な範囲が変わる場合があります。
ご予約時に、一度ご相談ください。

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 <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

(令和4年12月末現在)