



ひとりで悩まず、  
まずはお気軽にご相談ください。

### 市町村のひきこもり相談窓口

● 松江市 家庭相談課	0852-55-5328
● 浜田市 健康医療対策課	0855-25-9311
● 出雲市 福祉推進課	0853-21-6905
● 益田市 障がい者福祉課	0856-31-0251
● 大田市 健康増進課	0854-83-8056
● 安来市 福祉課	0854-23-3248
● 江津市 教育委員会社会教育課	0855-52-7741
● 雲南市 長寿障がい福祉課	0854-40-1042
● 奥出雲町 福祉事務所	0854-54-2541
● 飯南町 保健福祉センター	0854-72-1770
● 川本町 健康福祉課	0855-72-0633
● 美郷町 健康福祉課	0855-75-1932
● 邑南町 福祉課	0855-95-1115
● 津和野町 健康福祉課	0856-72-0657
● 吉賀町 保健福祉課	0856-77-1165
● 海士町 健康福祉課	08514-2-1822
● 西ノ島町 健康福祉課	08514-6-0104
● 知夫村 村民福祉課	08514-8-2211
● 隠岐の島町 保健福祉課	08512-2-8561

### 島根県ひきこもり支援センター

● 島根県立心と体の相談センター 0852-21-2045  
(専門相談ダイヤル)

#### 〈島根県ひきこもり支援センター地域拠点〉

● いっぽ  
益田圏域対象(益田市、津和野町、吉賀町の方はこちら)  
(専門相談ダイヤル) 0856-25-7378

#### 〈島根県ひきこもり支援センターサテライト〉

● 松江保健所 心の健康支援課	0852-23-1316
● 雲南保健所 健康増進課	0854-42-9642
● 出雲保健所 心の健康支援課	0853-21-1653
● 県央保健所 健康増進課	0854-84-9823
● 浜田保健所 健康増進課	0855-29-5550
● 益田保健所 健康増進課	0856-31-9544
	0856-31-9545
● 隠岐保健所(島後) 地域健康推進課	08512-2-9712
● 隠岐保健所(島前) 島前保健環境課	08514-7-8121



このようなことで  
悩んでいませんか。

#### ご本人

- 人と会うのが苦手
- 家にもイライラして気持ちが落ち着かない
- ひきこもりから抜け出すために、どうしたらよいかわからない

#### ご家族

- 子どもがひきこもりかもしれない
- 子どもにどう接したらいいかわからない
- 悩み続けて、家族も疲れてしまった
- 将来が不安でたまらない

### 島根県ひきこもり支援センター (島根県立心と体の相談センター)

島根県松江市東津田町1741番地3 いきいきプラザ島根2F  
専門相談ダイヤル TEL 0852-21-2045  
TEL 0852-32-5905(代表) FAX 0852-32-5924  
<https://www.pref.shimane.lg.jp/kokoro/>



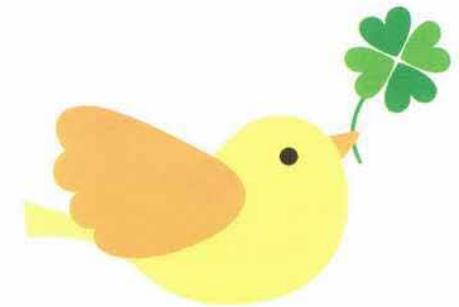
※益田圏域(益田市、津和野町、吉賀町の方)はこちらへ

### 島根県ひきこもり支援センター 地域拠点「いっぽ」

専門相談ダイヤル TEL 0856-25-7378  
9:00~16:00(月曜日~金曜日)  
<https://www.matugaoka-iatria.jp/support/dir3/ippo.html>



ひきこもりに  
悩んでいる  
ご本人、ご家族の方へ



島根県ひきこもり支援センター  
(島根県立心と体の相談センター)(R5.3改定)