

 **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	0852-55-5236
●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 健康医療対策課	0855-52-2501
●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 福祉事務所	0854-72-1773
●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 福祉課	08512_2_8561

島根県ひきこもり支援センター

<ひきこもり相談・面接>

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

<心の健康相談(精神保健)>

●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 心の健康係	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

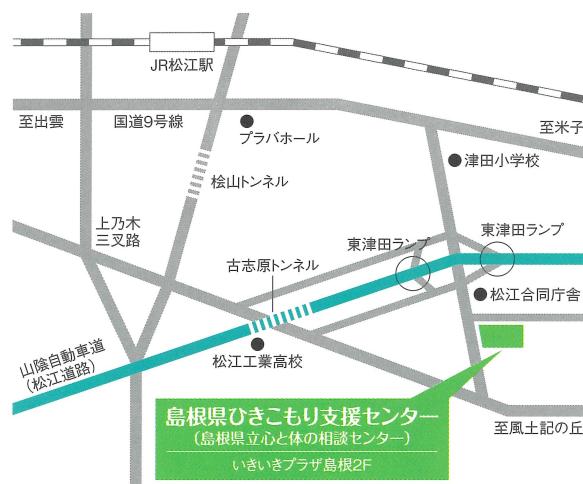
 **このようなことで
悩んでいませんか。**

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 TEL0852-21-2045
 TEL0852-32-5905(代表) FAX0852-32-5924
<https://www.pref.shimane.lg.jp/kokoro/>

**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)(R2.3改定)