



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 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	0854-2-1822
●西ノ島町 健康福祉課	0854-6-0104
●知夫村 村民福祉課	0854-8-2211
●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

<ひきこもり相談・面接>

- 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

<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 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
悩んでいますか。

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)(R4.3改定)