



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
- 家にいて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 いぎきプラザ島根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/>



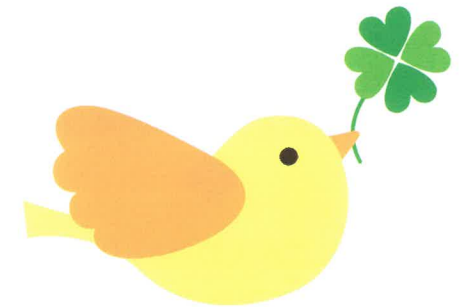
※益田圏域(益田市、津和野町、吉賀町の方)はこちらへ

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)