

精神科医師・アルコール専門相談員等による 相談 【予約制】

「こころの不調・病気」「お酒やギャンブル等の依存」「ひきこもり」等で悩んでいる方への無料の専門相談です。

【令和8年度日程】 こども相談優先日

相談内容	こころの健康相談/ こども ^{※1} のこころの健康相談			アルコール相談
	会場	松江保健所	安来中央 ^{※2} 交流センター	松江保健所
令和8年	4月	21日(火)	16日(木)	9日(木) 専門
	5月	25日(月)		21日(木) ピア
	6月	10日(水)	24日(水)	
	7月	27日(月)	16日(木)	9日(木) 専門
	8月	6日(木)	27日(木)	20日(木) ピア
	9月	10日(木)	28日(月)	
	10月	30日(金)	15日(木)	8日(木) 専門
	11月	12日(木)	25日(水)	19日(木) ピア
	12月	10日(木)	24日(木)	
9年	1月	25日(月)	21日(木)	14日(木) 専門
	2月	18日(木)	25日(木)	4日(木) ピア
	3月	17日(水)	11日(木)	

※1. こども：小学校高学年から18歳以下（概ね高校生まで）

※2. 安来中央交流センター：9号線沿い安来市役所向い

○相談時間：13時30分～16時

○事前予約制：相談日の**1週間前まで**にご連絡ください

〈申込先〉松江保健所心の健康支援課 ☎(0852)23-1316

※精神科に通院していない方を対象とした相談です。

精神科に通院中の方は、通院先にご相談ください。

相談スタッフ	こころの健康相談/ こどものこころの健康相談		精神科医師
	アルコール相談	専門	アルコール専門相談員（アルコール健康障がい専門医療機関の相談員）
ピア		アルコール依存症から社会復帰された当事者及びその家族	

こころの病気の初期サイン

こころの病気になるときは、多くの場合、少しずつ病気のサインが出ているものです。

こころの病気の初期サインを知り、サインが出ていることに気がついたら早めに専門家に相談するようにしましょう。

＜こころの不調やストレス症状＞

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をしても元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がどきどきする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める

＜周囲の人が気づきやすい変化＞

- 服装が乱れてきた
- 急にやせた、太った
- 感情の変化が激しくなった
- 表情が暗くなった
- 一人になりたがる
- 不満、トラブルが増えた
- 独り言が増えた
- 他人の視線を気にするようになった
- 遅刻や休みが増えた
- ぼんやりしていることが多い
- ミスや物忘れが多い
- 体に不自然な傷がある

こころは誰でも『よいとき』『よくないとき』でゆらぎます。

つらい、しんどい時は、ひとりで悩まないで…。

この中にある相談窓口をご利用ください。

参考文献：こころの情報サイト（国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所）
https://kokoro.ncnp.go.jp/health_understanding.php#02

松江市・安来市にお住まいのみなさんへ



松江市・島根県共同設置松江保健所
心の健康支援課

所在地：松江市東津田町1741-3
いきいきプラザ島根3階

電話：(0852) 23-1316
FAX：(0852) 21-2770



松江保健所ホームページへリンク

ひとりて悩まないで… ～身近な相談窓口～

※来所相談は事前に予約の上、お出かけください。

〇こころの健康に関する相談窓口

機関	相談先	電話/FAX番号	こころの健康相談	ひきこもり	依存症		
					依存症一般	アルコール	ギャンブル・薬物
松江市	健康推進課	*受付時間： 平日8時30分～17時15分 ※心のダイヤルのみ 平日9時～17時 0852-60-8154 0852-60-8156 fax:0852-60-8160	○				
	家庭相談課	0852-55-5236 fax:0852-55-5079	○				
	ひきこもり 専門相談ダイヤル	0852-55-5328		○			
安来市	いきいき健康課	0854-23-3220 fax:0854-32-9230	○				
	福祉課	0854-23-3295 fax:0854-32-9008	○	○			
松江保健所	心の健康支援課	0852-23-1316 fax:0852-21-2770	○	○	○	○	
島根県立心と体の相談センター	心のダイヤル※	0852-21-2885	○				
	専門相談ダイヤル	0852-21-2045		○	○	○	

〇全国のこころの相談窓口

こども専用、SNSによる相談など、いろいろな相談窓口があります。

二次元バーコード読み取りができない人は、[まもろうよこころ](#)で検索してください。



厚生労働省ホームページへリンク

〇あなたのいのちを支えるための相談窓口

相談先	電話番号	受付時間
島根いのちの電話	0852-26-7575	(月)～(金)9時～22時 (土)9時～翌日22時
島根専用いのちの電話	080-1332-7575	毎月1日と15日：18時～21時
日本いのちの電話連盟	0120-783-556 [通話無料]	毎日16時～21時 毎月10日：8時～翌日8時
	0570-783-556 [ナビダイヤル]	毎日10時～22時

〇自死遺族に関する相談窓口

相談先	電話番号	受付時間
自死遺族専門相談ダイヤル (島根県立心と体の相談センター)	0852-21-2045	平日8時30分～17時15分

お酒のことを相談してみませんか？

アルコール依存症とは…

日々の生活や健康、大切な人間関係や仕事などに悪影響を及ぼしているにもかかわらず、飲酒行動をやめたくてもやめられない(コントロールできない)状態のことを言います。

〇相談機関

相談先	電話/FAX番号	受付時間
松江保健所 心の健康支援課	0852-23-1316 fax:0852-21-2770	平日8時30分～17時15分

※2ページのアルコール相談もご利用ください。

〇アルコール健康障がい専門医療機関・治療拠点機関

相談先	電話/FAX番号	受付時間
医療法人同仁会 こなんホスピタル	0852-66-0712 fax:0852-66-0711	平日:9時～12時, 13時～17時 第1・3(土):9時～12時

※詳細は病院ホームページをご確認ください。

〇アルコール依存症自助グループ

相談先	電話/FAX番号	受付時間/メールアドレス
島根県断酒新生会	0852-66-3612 fax:0852-66-3660	(火)～(土)11時～14時 dansyu@assist-ai.net
AA中四国セントラルオフィス	082-246-8608 fax:082-249-1081	(月)～(金)12時～16時 aa-csco@go7.enjoy.ne.jp

※活動状況等は各団体のホームページをご覧ください。

お酒と上手につき合うために…

あなたの飲酒を見守る
アルコールウォッチ
飲んだお酒を選ぶと
純アルコール量と分解時間を計算します
スマホで簡単＆スグ計算!!
登録不要
2020年10月～
無料ダウンロード

アルコール摂取量を簡単に計算できます。スマホに置いて、飲酒量を確認しましょう。

▽ご自分で減酒や飲酒習慣を考えたい方は、こちらのリーフレットをご覧ください。

(お酒との上手な付き合い方)



※厚生労働省作成啓発資料を掲載しています。

松江圏域のこころに関する医療について

〈精神科医療機関情報〉

保健所作成の医療機関一覧を検索できます。

松江保健所ホームページへリンク



〈こどものこころの医療機関情報〉



こどものこころについて診察できる医療機関などの情報が検索できます。

「こどもの心の診療ネットワーク事業のウェブサイト(こどもの心の診療機関マップ)」へリンク

定期受診している方へ

日頃より、具合が悪くなったときの対応や連絡先について、かかりつけ医に確認しておきましょう。

緊急時の精神科医療の相談について

島根県では、精神科医療に関する緊急な相談に応じるため、精神科救急情報センターを設置しています。

精神科救急情報センター

※情報センターへの相談は、精神科受診を確約するものではありませんのでご了承ください

〇平日8時30分～17時15分 ☎0852-23-1316

〇夜間・休日 ☎0853-30-2100

※精神科受診歴がある、または通院中の方は、まず、かかりつけ医療機関に相談してください。

ただし、次のような場合は、それぞれの機関に速やかに連絡してください。

〇「自分の身体を傷つける」、「他人への暴行」など危険な行為がある場合

➡ 警察署へ連絡 ☎110

〇急を要する身体症状がある場合

➡ 救急車を要請 ☎119