

一般社団法人島根県助産師会

助産師ダイヤル

(子育て・女性健康支援センターしまね)

毎月 1～15日 TEL 090-7135-4637

毎月 16～31日 TEL 090-7136-4609

- 相談内容 10代の性の不安
- 開設時間 8:00～23:00
- 相談方法 電話相談
- 相談予約 予約不要
- 相談スタッフ 助産師
- その他 思春期の心と体 これって大丈夫かしら?どうしたらいい?などの不安にお応えします。

男子も女子も保護者の方もご相談ください。

女の子のための ER

女の子の心や体に関する相談

心や体、性交・避妊、性感染症、妊娠・出産
月経、デートDV、子育てなど

✉ <https://www.onnanokonotameno-er.com/>

- 開設時間 毎日対応しています

- 相談方法 メール相談

- 相談予約 予約不要

- 対応者 産婦人科女性医師

(その他)

- 関係機関からの相談も行っています（メールで御相談ください）

一般社団法人 日本家族計画協会（JFPA）

思春期・F P相談 LINE

思春期の体に関すること

月経・二次性徴・STD・避妊
緊急避妊・妊娠不安等

LINE ID @183xqhfs

*@マークから始まるIDで検索、または裏面のQRコードを読み取ってください。

- 回答時間 月～金曜日 10時～16時に、順に返信（祝日休み）
- 相談方法 LINE 相談
- 相談予約 予約不要
- 対応者 思春期保健相談士、受胎調節実地指導員等

（その他）

- 症状の診断や治療を目的とした相談はできません。
- 緊急の場合は、すぐに連絡のつく、お近くの医療機関に御相談ください。

思春期の皆さんのためのLINE相談始めました！



こんなときはまず相談！

自分の体のことで不安があつて保護者や先生、友達にも相談できずに悩んでいることがある。様子をみていていいのか、お医者さんに診てもらったほうがいいのか迷っていることがあるナド……。

JFPA 思春期・FP相談LINE

LINE ID @183xqhfs @マークから始まるIDで検索するかQRコードを読み取ってください。

回答時間：月～金／10:00～16:00（祝祭日は休み）

質問には専門の相談員が、平日10時～16時の間に到着順に回答します。

秘密は守られますから安心して相談して下さいね！



こんな相談しても
いいのかな？って
迷ったらとにかく
Lineしてみて！

島根県出雲保健所

〒693-0021 出雲市塩冶町223-1

思春期のからだの相談

TEL 0853-21-8785

(担当：健康増進課)

- ・相談内容：月経や妊娠、性感染症など本人や家族の方の相談に応じています
- ・開設時間：月～金曜日（祝日・休日・年末年始を除く）8：30～17：15
- ・相談方法：面接 電話相談
- ・相談予約：予約不要、随時受付
- ・相談スタッフ：保健師

エイズ相談・エイズ検査

TEL 0853-21-1191

(担当：医事・難病支援課)

	エイズ相談	エイズ検査
開設時間	月～金曜（祝日・休日・年末年始を除く） 8：30～17：15	毎月第1・3月曜日（祝日、休日、 年末年始を除く） 9：00～11：00
相談方法	電話、面接相談	面接相談、採血
相談予約	予約不要、随時受付	電話での予約が必要
スタッフ	医師、保健師	医師、保健師、臨床検査技師

(その他)

- ・検査や相談は、無料・匿名・プライバシー厳守で実施しています
- ・検査にかかる時間は1時間程度です。結果はその際にお知らせします。
- ・HIV 検査普及週間、世界エイズデーなどに合わせ、夜間検査も実施しています。
詳しくは、出雲保健所ホームページでご確認ください。

心の健康相談

TEL 0853-21-1653

(担当：心の健康支援課)

- ・対象：こころの不調でお困りの方や家族の方など
- ・開設時間：毎月2回 13：00～14：30
日程は、出雲保健所ホームページ等をご確認ください。
- ・相談場所：出雲保健所
- ・予約：電話予約必要
- ・相談スタッフ：精神科医師・保健師等
- ・保健師による相談は随時対応しています
(事前連絡をいただくと対応がしやすくなります。)

島根大学

〒690-8504 松江市西川津町1060

こころとそだちの相談センター

TEL 0852-32-1100（相談申し込み専用電話）

URL <https://www.psy.shimena-u.ac.jp/>

- ・対 象： 乳幼児～成人（有料相談）
- ・開設時間： 原則として大学開講（授業）時間の範囲（18時頃まで）
- ・相談場所： 大学構内の相談室（松江キャンパス／出雲キャンパス）
- ・予約方法： 上記電話にお申し込みください。月曜～金曜の午前10時から午後4時まで受付けます。なお8月中、年末年始など大学休暇期間は受付できない場合があります。
- ・相談スタッフ： 臨床心理士・公認心理師有資格者13名（教員含）および臨床心理専攻の大学院学生

（備考）電話でのお申し込みの後、スタッフが折り返しご連絡を差し上げて、初回の面接日時を調整させていただきます。

相談は有料となりますので相談予約の際にお問い合わせください。

2018年度より、出雲分室を開設しました。

出雲市子ども・若者支援センター

〒693-0002 出雲市今市町北本町1-7
(出雲こどもホーム内)

出雲市子ども・若者支援センター

TEL 0120-^{ヤ ッ ホ ー ナ ヤ ム ナ}84-7867 (フリーダイヤル)

URL

<https://www.city.izumo.shimane.jp/www/contents/1595912450629/index.html>

- ・対 象：さまざまな悩み（不登校・いじめ・ひきこもり・非行など）をかかえる子ども・若者（39歳まで）、その保護者など
- ・開設時間：月～金曜日 8：30～17：00
(祝日、年末年始を除く)
- ・相談場所：出雲市子ども・若者支援センター（相談室）
- ・相談方法：電話相談、面接相談
(面接相談は事前に電話予約が必要です。必要に応じて訪問相談も行います。)
- ・相談スタッフ：相談員5名（心理相談員等）
(備考)

カウンセリングを含む面談や様々な体験活動をとおして、悩みごとや心配ごとの解決を一緒にめざします。相談員と継続支援員（ボランティア）が連携して子ども・若者の支援を行います。

松江地方法務局

島根県人権擁護委員連合会

〒690-0886 松江市母衣町 50 番地

こどもの人権 110 番

TEL 0120-007-110（フリーダイヤル）

- ・対 象：いじめ、体罰、児童虐待などこどもの人権に関する相談を希望のかた
- ・開設時間：月～金曜日の8：30～17：15
（祝日、年末年始を除く）
- ・相談場所：松江地方法務局
- ・予 約：不要
- ・相談スタッフ：法務局職員、人権擁護委員

（備考）

「こどもの人権 110 番」のほか、下記においてもこどもの人権に関する相談を実施しています。

〒693-0028 出雲市塩冶善行町 13-3

松江地方法務局出雲支局

0853-20-7732

また、インターネット、LINE でも相談を受け付けています。

「**SOS-メール**」 <https://www.jinken.go.jp/kodomo>

LINE じんけん相談



島根県教育委員会

いじめ相談テレフォン
0120-779-110

24 時間子供SOSダイヤル
0120-0-78310

- ・ 対 象：児童生徒、保護者等
- ・ 開設時間：24 時間対応
- ・ 相談場所：電話相談
- ・ 予約方法：不要

（備考）

18 歳以下の児童生徒とその保護者を対象とし、いじめや不登校、子育て等の悩みを一緒に考える

島根いのちの電話

島根いのちの電話

TEL 0852-26-7575

ビダイヤル 0570-783-556

ホームページ <https://shimane-inochi.jp/>

島根専用いのちの電話

080-1332-7575

（毎月1日と15日の午後6時～午後9時）

- ・対象：悩みをかかえ、相談する相手もなく不安な気持ちでいる人
- ・開設時間：月～金曜日は9：00～22：00
土・日曜日は土曜日の9：00から日曜日の22：00まで連続して受け付けます。年中無休
- ・相談場所：電話で対応
- ・予約：不要（名前や住所を言う必要はありません）
- ・相談スタッフ：養成講座を修了し、認定を受けたボランティアの電話相談員

（備考）

特になし

ヤングテレホン/けいさつ・いじめ 110 番 みこびーヤングメール

■ ヤングテレホン/けいさつ・いじめ 110 番

* TEL 0120-7^{ナヤムナト-ク}86719 (フリーダイヤル)

* 受付時間 月～金曜日 8:30～17:15

(祝日・年末年始を除く)

(受付時間以外は当直員の対応となります)

■みこびーヤングメール

島根県警察本部ホームページからアクセスしてください

- ・設置の場所 松江市殿町8番地1 島根県警察本部
- ・相談内容 少年が抱える悩み(友達、いじめ、勉強、家族に関することなど)
少年に関する悩み(非行、しつけに関することなど)
- ・相談対象者 20歳までの少年少女、保護者等

島根県出雲児童相談所

〒693-0051 出雲市小山町70

児童相談

TEL 0853-21-0007

URL www.pref.shimane.lg.jp/izumojiso/

- ・対象：18歳未満の児童について相談したいかた
- ・開設時間：月～金曜日の8：30～17：15
（祝日、年末年始を除く）
ただし、緊急時にはいつでも相談を受け付けます。
- ・相談場所：出雲児童相談所
- ・予約：来所面接による相談を希望される場合は、電話での予約をお願いします。
- ・相談スタッフ：児童福祉司、児童心理司、医師（精神科・小児科）等

女性相談ダイヤル

TEL 0853-21-8789

- ・対象：さまざまなことでお悩みの女性のかた
- ・開設時間：月～金曜日の8：30～17：00
（祝日、年末年始を除く）
- ・相談場所：出雲児童相談所
- ・相談方法：電話相談及び面接相談
- ・予約：特に必要はありませんが、面接相談の場合は電話連絡をお願いします。
- ・相談スタッフ：専門の女性相談支援員及び相談担当職員

島根県東部発達障害者支援センター

ウィッシュ

〒699-0822 出雲市神西沖町2534-2

発達障がいに関する相談

TEL 050-3387-8699

URL <https://sazanami-g.jp/wish/index.html>

- ・対象：島根県東部にお住まいの自閉スペクトラム症（自閉症・広汎性発達障害・アスペルガー症候群）、注意欠如・多動症（ADHD）、限局性学習症（学習障がい）などの発達障がいと診断されている方や、そのご家族の方。発達障がいにかかわる支援者及び関係者の方々。
＊診断がなくてもご相談をお受けしております。

- ・受付時間：月～金曜日（祝祭日・夏季休暇・年末年始を除く）
9：00～17：00

- ・相談場所 ＊相談は予約制となっております

【相談室】

出雲相談室：出雲市大津町 1139 出雲合同庁舎 1F
松江相談室：松江市東津田町 1742-3 いきいきプラザ島根 2F
隠岐相談室：隠岐の島町加茂
相談室 YUI：出雲市大津新崎町 1 丁目 56-1 フォレストビル 2F

【出張対応】

各市町村で対応いたします。

- ・予約方法：電話
- ・スタッフ：相談支援スタッフ 発達支援スタッフ 就労支援スタッフ
心理スタッフ 地域支援マネージャー

島根県教育センター

〒690-0873 松江市内中原町255-1

教育相談（来所）

教育相談受付専用電話 0852-22-5876

URL [https:// www.shimane-ec.pref.shimane.lg.jp](https://www.shimane-ec.pref.shimane.lg.jp)

- ・ 対 象：幼稚園・保育所等、小・中・高校・特別支援学校の幼児・児童生徒、保護者、教職員等
- ・ 受付時間：月～金曜日の9：00～17：00
（祝日、年末年始を除く）
- ・ 相談場所：島根県教育センター
- ・ 予 約：電話予約必要
- ・ 相談スタッフ：教育相談担当職員

島根県教育センター

“こころ・発達” 教育相談室

〒693-0032 出雲市下古志町1574-4
出雲市立神戸川小学校・河南中学校 若松分校内

教育相談（電話・来所）

TEL 0800-200-1556

- ・ 対 象：幼児から高校卒業年齢までの子どもの保護者
中学生、高校生年齢で話し合いによる相談ができる人
学校関係者
- ・ 開設時間：電話相談 原則として 火～金曜日の9：00～16：30
（祝日、年末年始を除く、相談時間は原則30分）
来所相談 原則として 水曜日と金曜日（予約制）
- ・ 相談場所：“こころ・発達” 教育相談室
（出雲市立神戸川小学校・河南中学校 若松分校内）
- ・ 予 約：来所相談の場合は電話予約必要
- ・ 相談担当：“こころ・発達” 教育相談室 教育相談員

（備考）

＜相談内容＞心や発達の問題についての教育相談を行います

- ・ 不登校や発達障がいについて
- ・ 医療が必要と考えられる子どもに関する相談

地域生活支援センター ふあっと

〒693-0001 出雲市今市町 400-6

情報提供

TEL 0853-25-0130

- 対 象：精神障害者等
- 開設時間：月～金曜日 9：00～18：00
（祝日、年末年始を除く）
- 相談場所：地域生活支援センターふあっと
- 予約方法：できれば電話予約をお願いします
- 相談スタッフ：精神保健福祉士、相談支援専門員

相談支援事業所そうゆう相談センター

〒699-0501 出雲市斐川町学頭 1625-6

情報提供

TEL 0853-72-7085

URL <http://www.soyu.or.jp>

- 対 象：心の病気で悩んでいる本人・家族
- 開設時間：月～金曜日 9：00～17：00
（祝日、年末年始を除く）
- 相談場所：相談支援事業所そうゆう相談センター
- 予 約：電話予約必要
- 相談スタッフ：精神保健福祉士、相談支援専門員、社会福祉士

出雲市女性相談窓口

〒693-8530 出雲市今市町 70
(出雲市役所 4階)

女性相談

TEL 0853-22-2085

- 対 象：さまざまなことでお悩みの女性の方
- 開設時間：月～金曜日 8：30～17：00
(祝日・年末年始を除く)
- 相談場所：出雲市役所 4階（面接は相談室にて）
- 相談方法：電話相談及び面接相談（面接相談は電話予約が必要です）
- 相談スタッフ：女性相談員

（備考）女性弁護士による法律相談を行っています。

（原則毎月 第3木曜日 13：30～16：00）

※ 事前に面接相談を行います。

女性臨床心理士による心の相談を行っています。

（原則奇数月 第2木曜日 13：00～17：00）

※ 電話予約が必要です。

松江地方法務局 島根県人権擁護委員連合会

〒690-0886 松江市母衣町 50 番地

女性の人権ホットライン

TEL 0570-070-810

(2025 年度中に廃止となり、
「みんなの人権 110 番 (0570-003-110)」に統合予定)

- ・対 象：セクハラ、DV など女性の人権に関する相談を希望のかた
- ・開設時間：月～金曜日の 8：30～17：15
(祝日、年末年始を除く)
- ・相談場所：松江地方法務局
- ・予 約：不要
- ・相談スタッフ：法務局職員、人権擁護委員

(備考)

「女性の人権ホットライン」のほか、下記においても女性の人権に関する相談を実施しています。

〒693-0028 出雲市塩冶善行町 13-3

松江地方法務局出雲支局

0853-20-7732

また、インターネット、LINE でも相談を受け付けています。

「インターネット人権相談」<https://www.jinken.go.jp/>

LINE じんけん相談



島根県女性相談センター (配偶者暴力相談支援センター)

〒690-0883 松江市北田町48-1

島根県女性相談センター西部分室 (配偶者暴力相談支援センター)

〒694-0064 大田市大田町大田イ236-4

女性相談・DV 相談ダイヤル

TEL 0852-25-8071 (女性相談センター：松江)

TEL 0854-84-5661 (女性相談センター西部分室：大田)

女性相談支援センター全国共通短縮ダイヤル #8778

DV相談ナビ #8008

URL <https://www.pref.shimane.lg.jp/education/child/dv/sodan>

- ・対 象：パートナーからの暴力等でお悩みの方
その他様々なことでお悩みの女性の方
- ・相談時間： 月～金曜日（祝日、休日、年末年始は除く。）
8：30～17：00
土曜日・日曜日（女性相談センター（松江）でのみ対応）
8：30～12：00 13：00～17：00
（祝日、休日、年末年始は除く。）
- ・相談場所： 女性相談センター、女性相談センター西部分室
- ・相談方法： 電話相談及び面接相談（ただし、土・日は電話相談のみ）
- ・予約方法： 特に予約は必要ありませんが、面接相談の場合、事前に一報いただきますようお願いいたします。
- ・相談スタッフ： 女性相談支援員及び相談担当職員

（備考）

毎月1回、弁護士による法律相談も行っています。（ただし、予約制）

【女性相談センター（松江）：原則第2金曜日

女性相談センター西部分室（大田）：原則第3金曜日】

しまね性暴力被害者支援センターさひめ

性暴力被害の相談

TEL 0852-28-0889



✉ <https://sahime.onnanokonotameno-er.com/>

- 開設時間 火・木・土曜日 17:30~21:30
(年末年始は休み)
メール相談は毎日対応しています
- 相談方法 電話相談 メール相談
- 相談予約 予約不要
- 対応者 支援員
- (その他)
 - 性暴力被害者に対する医療、法律相談、カウンセリングを行っています。
費用の補助もあるので、御相談下さい。
 - 関係機関からの相談も行っています（メールで御相談ください）

性暴力被害者支援センターたんぽぽ

〒690-0883 松江市北田町48-1

性暴力被害の相談

全国共通短縮番号#8891（はやくワンストップ）

または

TEL：0852-25-3010

- 相談時間 月～金曜日 8時30分～17時15分
（上記時間外・土日・祝日・年末年始はコールセンターにて
電話相談を受け付けます。）
 - 相談方法 電話相談及び面接相談
 - 相談予約 特に予約は必要ありませんが、面接相談の場合、事前に一報いただきますようお願いいたします。
 - 対応者 女性相談支援員、相談担当職員
- （その他）
- 被害者からの相談を受けた上で、意思を尊重しながら、心身の回復を図られるように、支援をコーディネートします。（産婦人科医療・警察への相談や通報・心理的な支援・法的な支援）

性犯罪 110 番（島根県警察本部）

性犯罪被害に関すること（被害相談など）

TEL 0120-110-267

#8103（ハートさん）

- 開設時間 24 時間対応
- 相談方法 電話相談
- 相談予約 予約不要
- 対応者 警察官（警察官の性別を希望される場合は、直ちに対応できない可能性もありますのでご了承ください。）
- 参 考 電話をかけると、発信された地域を管轄する各都道府県警察の性犯罪相談電話（性犯罪 110 番）につながります。