

無
料

要
予
約

ひとりで悩まないで お気軽にご相談ください。

悩みごと総合相談デー

様々なお悩みに、各専門職がご相談に応じます！

精神科医師

こころの病

に関する相談に応じます。

- ・やる気が出ない
- ・家族が引きこもっている
- ・眠れない など

公認心理師

メンタルヘルス

に関する相談に応じます。

- ・人間関係の悩み
- ・家族や子育ての悩み
- ・毎日が不安でつらいなど

弁護士

法律

に関する相談に応じます。

- ・借金のこと
- ・親族間のトラブル
- ・詐欺やおどしの被害など

相談にて知り得た秘密は厳守します。
個室での相談になります。安心してご相談下さい。

日時

令和6年9月8日(日)

①9:00~9:50

②10:00~10:50

③11:00~11:50

各専門職
先着3名

年に2回の休日の相談会です。
ぜひご利用下さい！

会場

坂井健康福祉センター
(あわら市春宮2丁目21-17)

予約締切
9月5日(木)



いのち
支える

お申込み・お問い合わせ先

坂井健康福祉センター
福祉健康増進課

TEL: 0776-73-0609

※平日8:30~17:15

9月10~16日は
自殺予防週間
~誰も自殺に追い込まれることのない
社会を目指して~

9月10～16日は自殺予防週間です

ご自身のこころは健康ですか？

ご家族・ご友人・職場の同僚の方で気になる方はいませんか？
悩みごと総合相談会（表面）以外でも相談できる場があります。
ひとりで悩まず、まずは誰かに相談してみましょう。

こころの健康度自己評価票 作成：福井県医師会、福井県

最近（この2週間）のあなたのご様子についておうかがいします。

| | | |
|----|-----------------------------------|--|
| A | ① 毎日の生活に充実感がない。 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| | ② これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| | ③ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| | ④ 自分が役に立つ人間だと思えない。 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| | ⑤ ひどく疲れを感じる。 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| A' | ⑥ よく眠れなかったり、眠りすぎることもある。 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| B | ⑦ 死について何度も考えることがある。 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| | ⑧ 気分がひどく落ち込んで自殺について考えることがある。 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| C | ⑨ 最近（ここ2週間）ひどく困ったことやつらいと思ったことがある。 | <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |

「はい」と回答した項目が…

- ・A 項目(①～⑤)で2つ以上
- ・A' 項目(⑤、⑥)で1つ以上
- ・B 項目(⑦、⑧)で1つ以上
- ・C 項目に該当した場合



いずれかに該当した場合、こころの健康に対する注意が必要です。専門家に相談することをお勧めします。
(下記の相談窓口にご相談下さい)

こころの相談窓口

福井県内の相談窓口

坂井健康福祉センター福祉健康増進課
☎TEL 0776-73-0609(平日8:30～17:15)

ホッとサポートふくい
☎TEL 0776-26-4400(平日9:00～17:00)

全国の相談窓口

よりそいホットライン ★24時間対応
☎TEL 0120-279-338 ▶フリーダイヤル(無料)
☎Fax 03-3868-3811

SNS相談事業
メール・SNSでの相談先について紹介しています。

厚生労働省 SNS相談



支援情報サイト

電話、メール、SNSなど様々な方法の
相談窓口を紹介しています。

支援情報検索サイト

