

〈こころの悩みに関する相談窓口〉

ホッとサポートふくい
TEL：0776-58-3710
(平日 9時～17時)

二州健康福祉センター
TEL：0770-22-3747

敦賀市健康推進課
TEL：0770-25-5311

美浜町健康福祉課
TEL：0770-32-6704

若狭町福祉課
TEL：0770-62-2703

一人で抱え込まないで

チャットを使った相談窓口もあります

〈生きづらびっと〉

「死にたい」「消えたい」
といったつらい気持ちを
安心して話せるSNS相談です

相談日時 月～日 8:00～22:30
(22:00まで受付)

LINE相談



〈厚生労働省SNS相談窓口〉

SNS相談



厚労省 SNS相談 検索

〈依存症からの回復支援情報〉

- ・依存症（アディクション）を考えるセミナー
- ・依存症回復プログラム
- ・依存症家族教室
- ・自助グループ
- ・依存症回復支援施設
- ・相談窓口



〈ひきこもり・不登校支援情報〉

- ・相談窓口
- ・学習会、親の会
- ・本人の居場所（フリースペース、家族・本人からの相談）
- ・SNS相談（LINE、チャット等）
- ・参考ホームページ等
- ・関係団体



〈障害者相談事業委託先事業所〉
福祉サービスの利用や生活上の困りごとについて、相談や情報提供などを行います。

○地域活動支援センター
はあとぼーとさくらヶ丘
TEL：0770-24-4848

○敦賀市障害者地域生活支援センター
こだま
TEL：0770-20-4565

○敦賀市身体障害者相談支援センター
「あいあい」
TEL：0770-22-8811

○相談支援センター 若狭ねっと
TEL：0770-62-0025

○若狭つくし会相談支援事業所
TEL：0770-53-1286

～こころとからだのケア～

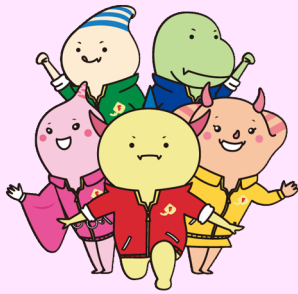
- ☐音楽を聴く ☐本を読む
- ☐散歩する ☐誰かに話をする
- ☐自然や動物と触れ合う
- ☐あたたかいお風呂に入る
- ☐美味しいものを食べる



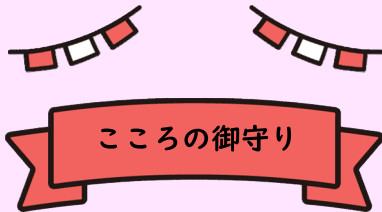
自分に合った対処法はありますか？
一つでもあると、ご自身の体調管理に役立ちます。

お茶を飲むとき、ただ飲むだけでなく、
香りに集中しながら味わうこと（マインドフルネス）も効果的です。

参考：埼玉県立精神保健福祉センター・リーフレット



福井県二州健康福祉センター



～二州地域～



「心の健康度自己評価表」



「労働者の疲労蓄積度
自己診断チェックリスト」



令和7年12月発行