

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

## 女性相談支援員

### 女性相談

に関する相談に応じます。

- ・配偶者やパートナーに関すること
- ・離婚のこと 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8年9月12日(土)

- ① 9:00~9:50
- ② 10:00~10:50
- ③ 11:00~11:50

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9日(水)



いのち  
支える

お申込み・お問い合わせ先

福井県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

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項目	1	毎日の生活に充実感がない	1.はい	2.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。	1.はい	2.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。	1.はい	2.いいえ
	4	自分が役に立つ人間だと思えない。	1.はい	2.いいえ
	5	ひどく疲れを感じる。	1.はい	2.いいえ
A'項目	6	よく眠れなかったり、眠りすぎることもある。	1.はい	2.いいえ
B項目	7	死について何度も考えることがある。	1.はい	2.いいえ
	8	自殺について考えることがある。	1.はい	2.いいえ
C項目	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。 ※「はい」と答えた方はどういことがあったのかを記入してみましょう。	1.はい	2.いいえ

この質問票に関するご質問は、障がい福祉・精神保健相談所 ほっとサポートふくい(0776-58-3710)までご連絡ください。

- 「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 0776-58-3710(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 0120-773-776

SNS相談事業  
SNSやチャット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

