

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
- ・眠れない
- ・家族が引きこもっている 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3月7日(土)

①9:00～9:50

②10:00～10:50

③11:00～11:50

各専門職  
先着3名

年に2回の休日の無料相談会です。  
ぜひご活用下さい！

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

## 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

3月4日(水)



いのち  
支える

3月は  
自殺対策強化月間  
～誰も自殺に追い込まれることのない  
社会を目指して～

# 3月は自殺対策強化月間です

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 0776-58-3710（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 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

