

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



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)



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

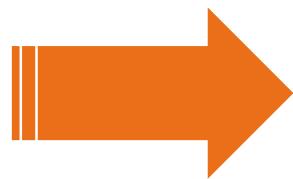
作成：福井県医師会、福井県

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っていたことが、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
A'	⑤ ひどく疲れを感じる。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
	⑥ よく眠れなかつたり、眠りすぎることがある。	<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



いづ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