

無料**こころの相談のご案内**

- 眠れない □気分が沈んで何もする気がしない □仕事がつづかない
 □イライラする □人づきあいがうまくいかない □家族がひきこもっている 等

※裏面「心の健康度自己評価票」も参考にしてください。

精神科医師による**個別相談**です。

秘密は厳守します。

悩みや不安についてお気軽にご相談ください。

**日程**

毎月第1・3木曜日

①14:30～ ②15:30～（ひとりあたり40分程度）

年月		第1木曜日	第3木曜日
令和8年	4月	2日	16日
	5月	7日	21日
	6月	4日	18日
	7月	2日	16日
	8月	6日	20日
	9月	3日	17日
	10月	1日	15日
	11月	5日	19日
	12月	3日	17日
令和9年	1月	7日	21日
	2月	4日	18日
	3月	4日	18日

予約制

相談日の
前々日までに
お申し込み下さい。

保健師による相談は
随時実施しています。
お問い合わせ先まで
ご連絡下さい。

**場所**

坂井健康福祉センター

あわら市春宮2丁目21-17

お申込み・お問い合わせ

坂井健康福祉センター 福祉健康増進課

☎ 0776-73-0609





ご自身が思っている以上に、こころが疲れていることがあります。
「こころの健康度自己評価票」で、
ご自身の今のこころの状態をチェックしてみましょう。



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伺いします。

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
A'	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。
専門家にご相談することをお勧めします。

お問い合わせ

坂井健康福祉センター 福祉健康増進課

☎0776-73-0609