

思う以上に「こころ」が疲れていることがあります。  
自分の「こころ」をチェックしてみましょう。

## 心の健康度自己評価票

この自己評価票は、みなさまの心身の状態をチェックし、心の健康を保つために役立てていただくため、福井県と福井県医師会が作成しました。自己評価の結果、心の健康に不安がある方は、裏面の相談機関やかかりつけの医師にお気軽にご相談ください。

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。  
次の質問を読んで、「はい」「いいえ」のうち、あてはまる方に○をつけてください。

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う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

「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(9)に該当した場合

いずれかが該当する場合、心の健康に対する注意が必要です。  
専門家(裏面の相談機関等)に相談することをお勧めします。

# ひとりで悩んでいませんか？ まずは相談してみましょう。

誰かに相談することで問題解決につながる場合があります。家族・友人・相談機関等に気軽に相談しましょう。



## こころの相談

- 総合福祉相談所 ホツとサポートふくい  
【電話】0776-26-4400  
【日時】平日 9:00~17:00
- 鯖江こころの電話(民間団体)  
【電話】0778-51-0783  
【日時】月・水~土※祝日除く  
13:30~16:30
- 最寄りの保健所・健康福祉センター  
【日時】いずれも平日9:00~17:00  
【電話】

福井市保健所  
0776-33-5185

丹南健康福祉センター  
武生福祉保健部  
0778-22-4135

福井健康福祉センター  
0776-36-3429

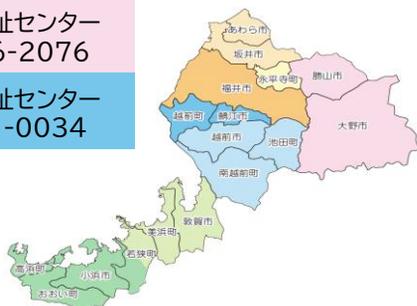
二州健康福祉センター  
0770-22-3747

坂井健康福祉センター  
0776-73-0600

若狭健康福祉センター  
0770-52-1301

奥越健康福祉センター  
0779-66-2076

丹南健康福祉センター  
0778-51-0034



## 学校やこどもの相談

- チャイルドライン(無料)  
【電話】0120-99-7777  
【日時】毎日16:00~21:00
- 24時間子供SOSダイヤル(無料)  
【電話】0120-0-78310  
【日時】24時間いつでも
- 子どもの人権110番(無料)  
【電話】0120-007-110  
【日時】平日8:30~17:15
- よりそいホットライン(無料)  
【電話】0120-279-338  
【日時】24時間いつでも
- SNSで相談したい方はコチラ  
SNS相談ができる団体を紹介しています。



(厚生労働省HP)



## 不登校・ひきこもり

- 福井県ひきこもり地域支援センター  
【電話】0776-26-4400  
【日時】平日9:00~17:00



## 児童相談所

- 福井県児童・女性相談所  
【電話】0776-35-1781  
【日時】24時間相談
- 敦賀児童相談所  
【電話】0770-22-0858  
【日時】平日8:30~17:15

## 働き世代の男性のための男性電話相談窓口

“男性”が抱える、“男性ならではの”の様々な悩みを、公認心理師・臨床心理士の資格を持つ男性の相談員がお聞きします。

- ◆相談日時：  
第2土曜日 14:00~16:00  
第4火曜日 18:00~20:00

※電話相談に係る通信料は相談者様の負担となります。

## ◆予約受付用二次元コード

※予約が確約するものではありません。  
予約完了は「予約完了メール」をもってお知らせします。



事務局： 県障がい福祉課 ☎0776-20-0634



相談無料

匿名OK