

ひとりで悩まないで お気軽にご相談ください。

無
料

要
予
約

悩みごと総合相談日

様々なお悩みに、各専門職がご相談に応じます！

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

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
- ・家族がひきこもっている
- ・眠れないなど

臨床心理士

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

自立支援相談員

生活困窮

に関する相談に応じます。

- ・生活が苦しい
- ・家賃が払えない

精神保健福祉士

生活や福祉

に関する相談に応じます。

※診断を受けていない方の相談も可

- ・人間関係やコミュニケーションの悩み
- ・利用可能なサービスのこと

就労支援員

就労

に関する相談に応じます。

- ・仕事/就職活動への不安
- ・障がいがある方の就労など

女性相談員

夫婦・家庭問題

に関する相談に応じます。

- ・夫婦関係やDVについて

「周囲の方の

「いつもと少し違う様子」に気づいたら…

「どうしたの？」と声をかけ、悩みに耳を傾けてください。

そして、この相談を紹介してください。

あなたの声掛けで救われる方がいます。

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2年9月6日(日)

13:00~16:00

予約制：お一人約30分

予約締切 8月28日(金)

会場

福井県奥越健康福祉センター
大野市天神町1-1



いのち
支える

9月10~16日は
自殺予防週間
~裏面もご覧ください~

お申込み・お問い合わせ先

福井県奥越健康福祉センター
地域保健福祉課

TEL 0779-66-2076

※平日8:30~17:15

9月10～16日は自殺予防週間です

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、心の健康を保つこと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（ここ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○印をつけてください。

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
A' 項目	5 ひどく疲れを感じる。	1. はい	2. いいえ
B 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
	7 死について何度も考えることがある。	1. はい	2. いいえ
C 項目	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。	1. はい	2. いいえ
	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。	1. <u>はい</u>	2. いいえ

「はい」と答えた方は、さしつかえなければどういことがあったのか記入してみましょう。

「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。

