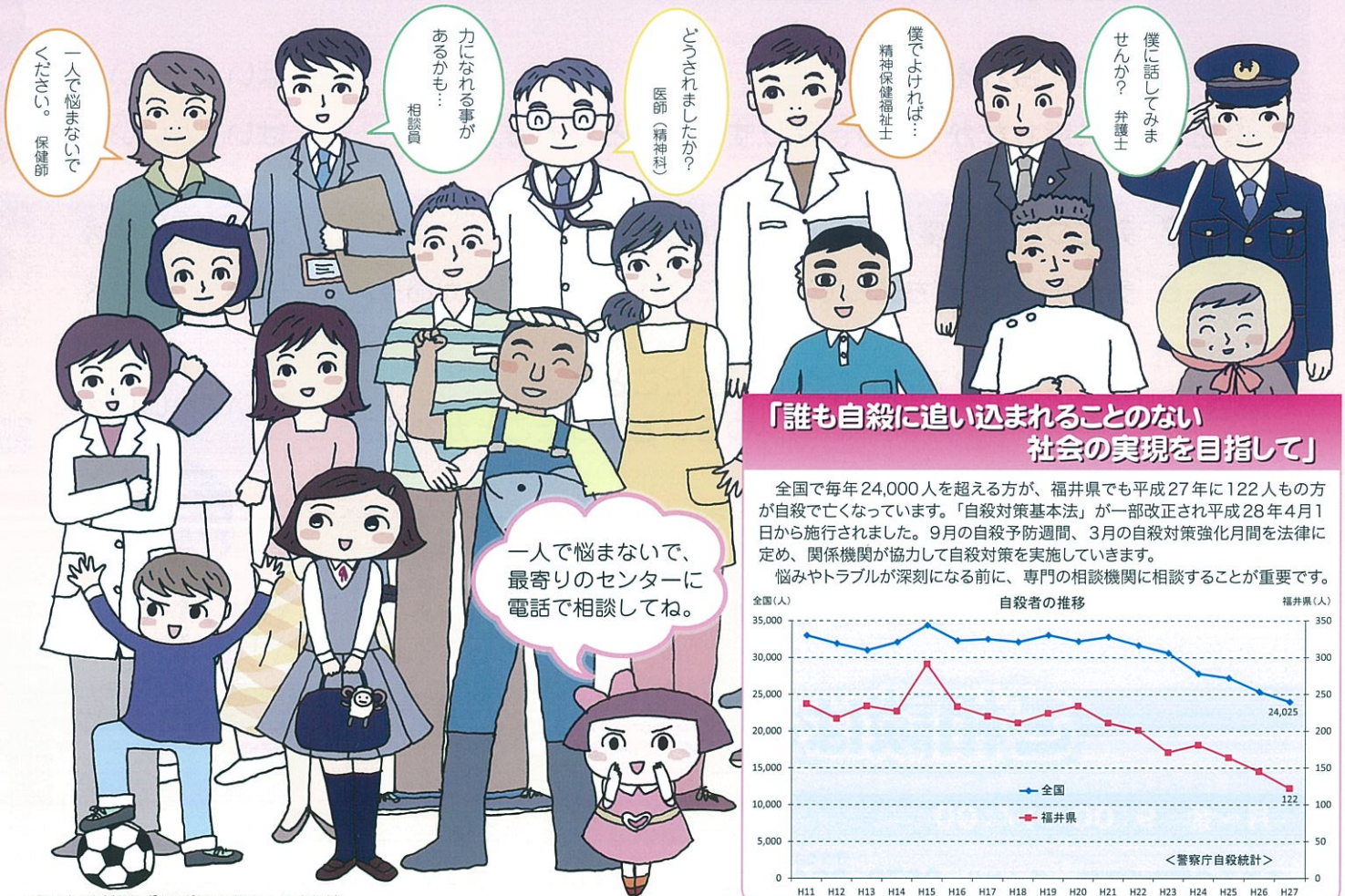




# つらい気持ち・ストレスを 一人で抱え込んでいませんか？

自殺予防週間 9/10(土)~9/16(金)

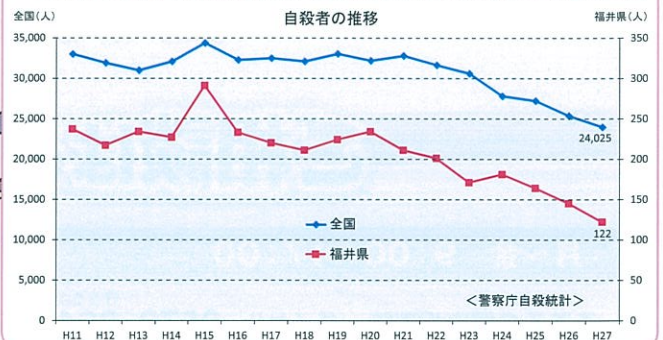
そのつらさをお話すること、聴くことで互いに支えあっていきましょう。  
心配な場合には、専門の相談機関でのご相談をお勧めします。



## 「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して」

全国で毎年24,000人を超える方が、福井県でも平成27年に122人の方が自殺で亡くなっています。「自殺対策基本法」が一部改正され平成28年4月1日から施行されました。9月の自殺予防週間、3月の自殺対策強化月間を法律に定め、関係機関が協力して自殺対策を実施していきます。

悩みやトラブルが深刻になる前に、専門の相談機関に相談することが重要です。



イラスト：細川聡々（「ツレがうつになりまして。」著者）

法律・医療・福祉などの専門家が様々な相談に応じます。 ※事前予約が必要です。(相談無料)

地区	開催日	開催時間	開催場所	問合せ先
丹南	9月 3日(土)	13:00~17:00	丹南健康福祉センター(鯖江庁舎)	0778-51-0034 丹南健康福祉センター
福井	9月10日(土)	13:30~16:30	福井健康福祉センター	0776-36-3429 福井健康福祉センター
二州	9月17日(土)	9:00~12:00	二州健康福祉センター	0770-22-3747 二州健康福祉センター
若狭	9月17日(土)	13:00~16:00	若狭健康福祉センター	0770-52-1300 若狭健康福祉センター
坂井	9月24日(土)	13:00~16:00	いきいきプラザ 霞の郷	0776-73-0609 坂井健康福祉センター
奥越	9月25日(日)	13:00~16:00	奥越健康福祉センター	0779-66-2076 奥越健康福祉センター

悩み事総合相談会

# 心の健康度自己評価票

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○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。	はい	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。	はい	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。	はい	いいえ
	4	自分が役に立つ人間だと思えない。	はい	いいえ
A'項目	5	ひどく疲れを感じる。	はい	いいえ
	6	よく眠れなかったり、眠りすぎることもある。	はい	いいえ
B項目	7	死について何度も考えることがある。	はい	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。	はい	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	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。専門家に相談  
することをお勧めします。



## ご相談はこちらまで

月～金 9:00～17:00

こころの健康相談統一ダイヤル <small>守ろうよ こころ</small> <b>0570-064-556</b>	よりそいホットライン (24時間対応可) <b>0120-279-338</b>
福井県総合福祉相談所 (ホッとサポートふくい) <b>0776-26-4400</b>	福井健康福祉センター <b>0776-36-1116</b>
坂井健康福祉センター <b>0776-73-0600</b>	奥越健康福祉センター <b>0779-66-2076</b>
丹南健康福祉センター（鯖江） <b>0778-51-0034</b>	丹南健康福祉センター（武生） <b>0778-22-4135</b>
二州健康福祉センター <b>0770-22-3747</b>	若狭健康福祉センター <b>0770-52-1300</b>

### 電話相談ボランティア

◆ 鯖江こころの電話 ◆ <b>0778-51-0783</b> 毎日（火・日・祝日を除く）13:30～16:30	◆ 福井こころの電話 ◆ <b>0776-97-6783</b> 火 13:30～16:30 / 日 13:30～18:00 ※「こころのカフェ福井」連絡先 <b>0776-97-6866</b>
◆ 自死遺族 アルメリアの会 ◆ <b>090-9448-4668</b> 不通の場合はこちらからかけ直します。	◆ 武生こころの電話 ◆ <b>0778-21-5783</b> 金 13:30～16:30