

# 福井県自殺予防キャンペーン

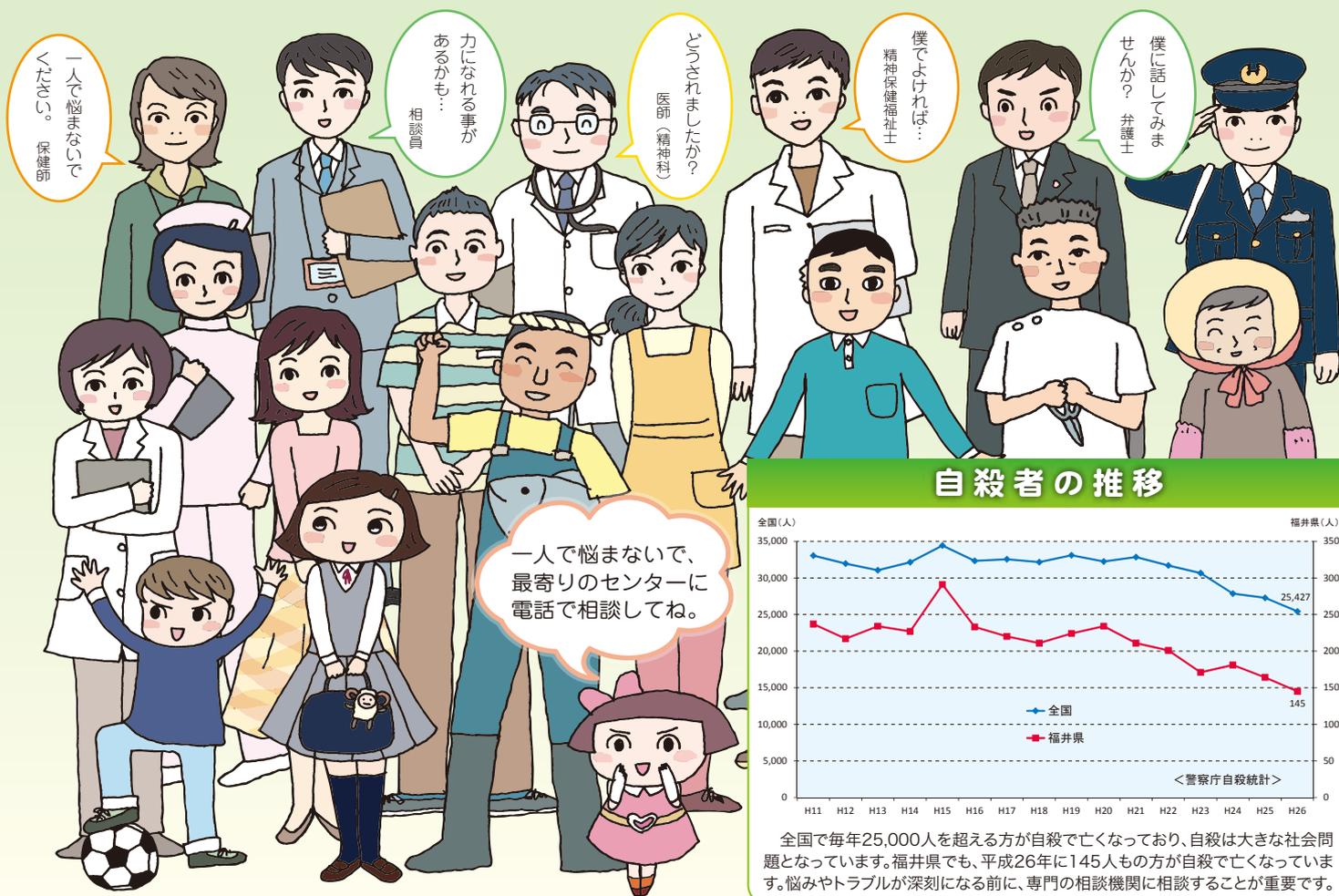
福井県健康福祉部  
障害福祉課



# つらい気持ち・ストレスを 一人で抱え込んでいませんか？

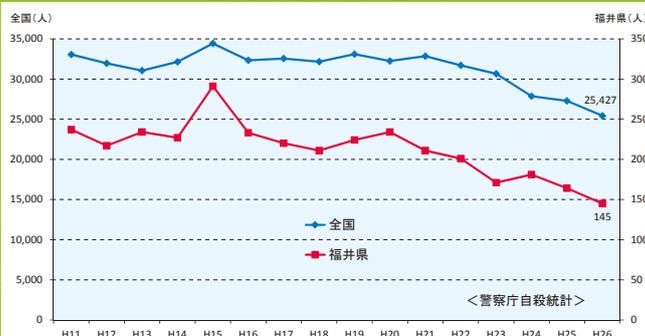
自殺予防週間 9/10(木)~9/16(水)

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。



イラスト：細川詔々(「ツレがうつになりまして。」著者)

## 自殺者の推移



全国で毎年25,000人を超える方が自殺で亡くなっており、自殺は大きな社会問題となっています。福井県でも、平成26年に145人の方が自殺で亡くなっています。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。

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)

## 悩み事総合相談会

地区	開催日	開催時間	開催場所	問合せ先
二州	9月10日(木)	15:00~19:00	二州健康福祉センター	0770-22-3747 二州健康福祉センター
福井	9月12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
坂井	9月12日(土)	13:30~16:30	いきいきプラザ 霞の郷	0776-73-0609 坂井健康福祉センター
丹南	9月26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
奥越	9月27日(日)	13:00~16:00	勝山市福祉健康センターすこやか	0779-66-2076 奥越健康福祉センター
若狭	9月27日(日)	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

# 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 |
|      | 5 | ひどく疲れを感じる。                          | はい | 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。               | 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<br>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 守ろうよ こころ **0570-064-556**  
 福井県総合福祉相談所 **0776-26-4400**  
 （ホッとサポートふくい）  
 坂井健康福祉センター **0776-73-0600**  
 丹南健康福祉センター（鯖江） **0778-51-0034**  
 二州健康福祉センター **0770-22-3747**

よりそいホットライン **0120-279-338**  
 （24時間対応可）  
 福井健康福祉センター **0776-36-1116**  
 奥越健康福祉センター **0779-66-2076**  
 丹南健康福祉センター（武生） **0778-22-4135**  
 若狭健康福祉センター **0770-52-1300**

### 電話相談ボランティア

◆鯖江こころの電話◆ **0778-51-0783**  
 毎日（火・日・祝日を除く）13:30～16:30  
 ◆武生こころの電話◆ **0778-21-5783**  
 金 13:30～16:30 **0120-931-783**

◆福井こころの電話◆ **0776-97-6783**  
 火・木・日 13:30～16:30 **0120-931-783**  
 ※日曜 20:30まで  
 ◆自死遺族 アルメリアの会◆ **090-9448-4668**  
 不通の場合はこちらからかけ直します。

