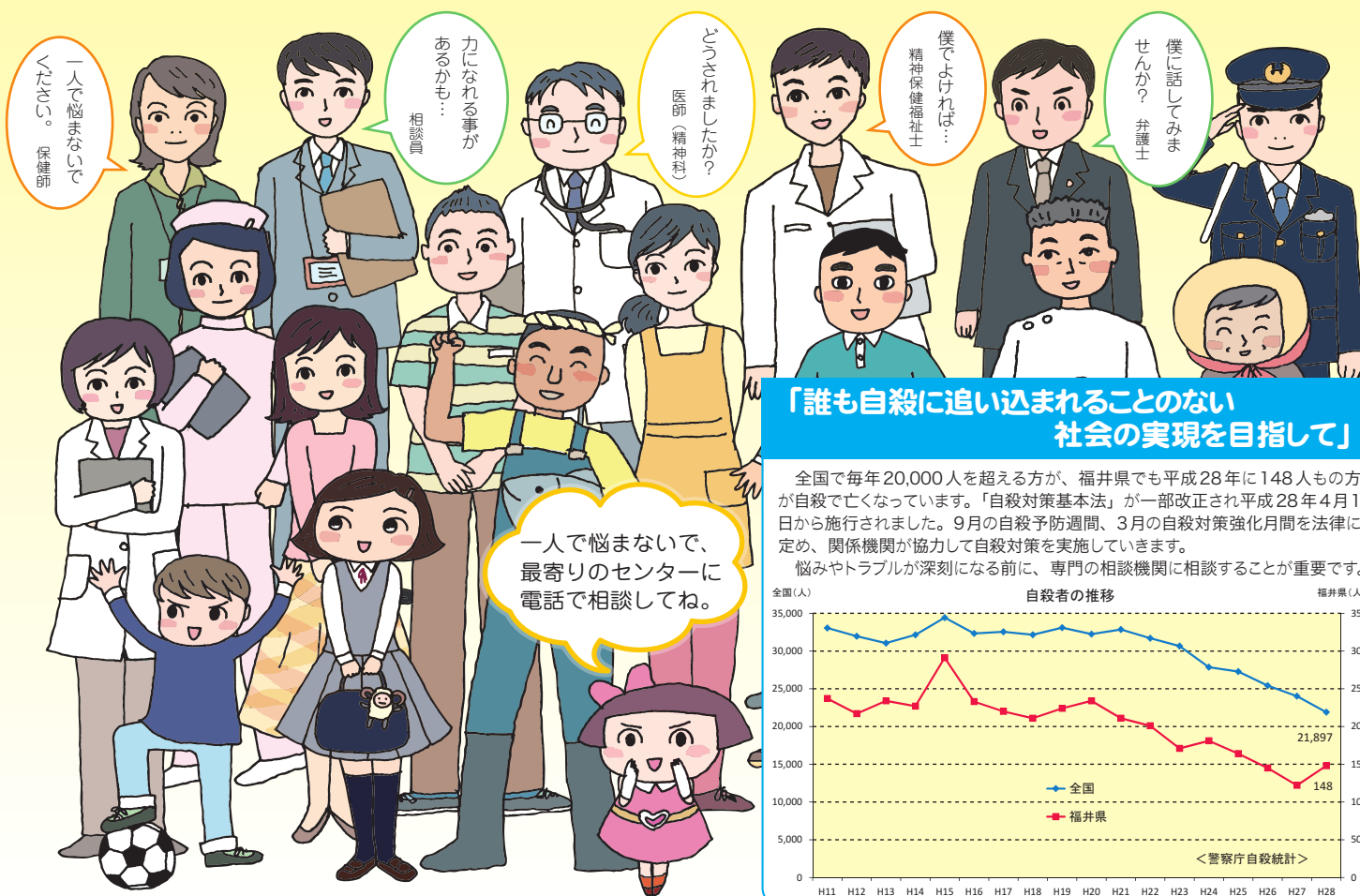




つらい気持ち・ストレスを 一人で抱え込んでいませんか？

そのつらさをお話しすること、
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。

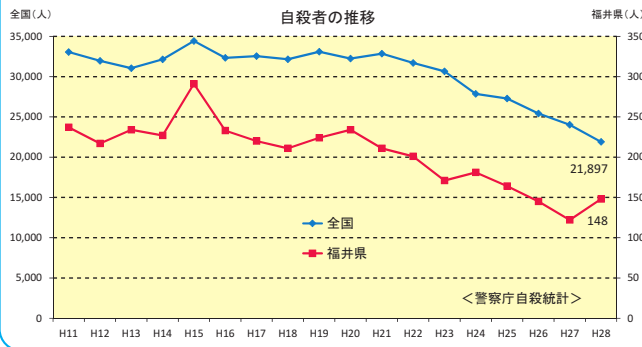
自殺予防週間 9/10(日)~9/16(土)



「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20,000人を超える方が、福井県でも平成28年に148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)

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 2日(土)	9:00~12:00	二州健康福祉センター	二州健康福祉センター 0770-22-3747
若狭	9月 9日(土)	13:00~16:00	若狭健康福祉センター	若狭健康福祉センター 0770-52-1300
坂井	9月23日(土)	13:00~16:00	坂井健康福祉センター	坂井健康福祉センター 0776-73-0609
丹南	9月23日(土)	13:00~17:00	丹南健康福祉センター (鯖江庁舎)	丹南健康福祉センター(鯖江庁舎) 0778-51-0034
奥越	9月24日(日)	13:00~16:00	奥越健康福祉センター	奥越健康福祉センター 0779-66-2076
福井	9月30日(土)	13:30~16:30	福井健康福祉センター	福井健康福祉センター 0776-36-3429



心の健康度 自己評価票



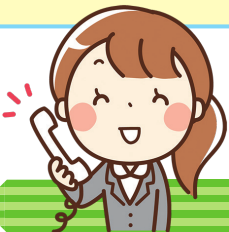
最近（この2週間）のあなたのご様子についておうかがいします。

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 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 **0570-064-556**
守ろうよ こころ
 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・年末年始を除く)
 13:30～16:30
 ◆ 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。

◆ 福井こころの電話 ◆ **0776-97-6783**
 火 13:30～16:30 / 日 13:30～18:00
 ※「こころのカフェ」連絡先 **0776-97-6866**
 ◆ 武生こころの電話 ◆ **0778-21-5783**
 金 13:30～16:30