

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

# 悩みごと総合相談会

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

## 依存症回復支援施設 福井ARC 相談員

### 依存症 (ギャンブル・アルコール等)

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

- ・依存症の治療について
- ・家族の対応方法など

## 女性相談員

### 女性相談

に関する相談に応じます。

- ・配偶者やパートナーに関すること
- ・離婚のこと など

## 職業安定所 (ハローワーク) 統括職業指導官

### 就労

に関する相談に応じます。

- ・仕事/就職活動について  
など

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13日(日)

- ① 13:00～13:50
- ② 14:00～14:50
- ③ 15:00～15:50

各専門職  
先着3名

## 会場

春江中コミュニティセンター  
(坂井市春江町随応寺17-17)  
※坂井市役所春江支所の隣

予約締切  
9月4日(金)

お申込み・お問い合わせ先

坂井健康福祉センター  
福祉健康増進課

TEL: 0776-73-0609

※平日8:30～17:15



いのち  
支える

9月10～16日は  
自殺予防週間  
～誰も自殺に追い込まれることのない  
社会を目指して～

# 9月10～16日は自殺予防週間です

ご自身のこころは健康ですか？

ご家族・ご友人・職場の同僚の方で気になる方はいませんか？  
悩みごと総合相談会（表面）以外でも相談できる場があります。  
ひとりで悩まず、まずは誰かに相談してみましょう。

## こころの健康度自己評価票 作成：福井県医師会、福井県

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。

A	① 毎日の生活に充実感がない。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
	④ 自分が役に立つ人間だと思えない。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
	⑤ ひどく疲れを感じる。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
A'	⑥ よく眠れなかったり、眠りすぎることもある。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
B	⑦ 死について何度も考えることがある。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
C	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。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 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 項目に該当した場合



いずれかに該当した場合、こころ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。  
（下記の相談窓口にご相談下さい）

## こころの相談窓口

### 福井県内の相談窓口

坂井健康福祉センター福祉健康増進課  
☎TEL 0776-73-0600（平日8:30～17:15）

ホッとサポートふくい  
☎TEL 0776-26-4400（平日9:00～17:00）

### 全国の相談窓口

よりそいホットライン ★24時間対応  
☎TEL 0120-279-338 ▶フリーダイヤル（無料）  
☎Fax 03-3868-3811

SNS相談事業  
メール・SNSでの相談先について紹介しています。

厚生労働省 SNS相談



### 支援情報サイト

電話、メール、SNSなど様々な方法の  
相談窓口を紹介しています。

支援情報検索サイト

