

## こころの健康度 自己評価票

ここ2週間のご様子について伺います。  
「はい」「いいえ」で回答ください。

- ①毎日の生活に充実感がない。
- 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。
- 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。
- ④自分が役に立つ人間だと思えない。
- ⑤ひどく疲れを感じる。
- ⑥よく眠れなかったり、眠りすぎることもある。
- ⑦死について何度も考えることがある。
- 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。
- ⑨ひどく困ったことやつらいと思ったことがある。

「はい」と回答した項目が

- ①～⑤で2つ以上    ⑤～⑥で1つ以上
- ⑦～⑧で1つ以上    ⑨に該当

いずれかに該当する場合、  
「こころの健康」に関する  
注意が必要です。ひとりで  
悩まず、相談窓口にご相談  
しましょう。



めがねのまちさばえ

## 鯖江市のこころの悩みに 関する相談機関 (R6年度)

### ●鯖江市健康づくり課 (アイアイ鯖江・健康福祉センター)

鯖江市水落町2丁目30-1  
【電話】0778-52-1138  
【日時】平日8:30～17:15

### 【心の相談会(1人50分・予約制)】

- ・精神科医師による相談  
12月11日(水)  
14:00～17:00
- ・公認心理師による相談  
毎月第1水曜日  
(1月は第2水曜日)  
昼の部 14:00～17:00  
夜の部 17:30～20:30  
※夜の部のみ、昼の部のみの月もあり

### ●丹南健康福祉センター (鯖江市庁舎)

鯖江市水落町1丁目2-25  
【電話】0778-51-0034  
【日時】平日9:00～17:00

### 【心の健康相談(1人50分・予約制)】

- ・精神科医師による相談  
毎月第1・3木曜日  
13:30～16:30

福井県 健康福祉部 障がい福祉課  
令和2年 9月 作成  
令和6年 6月 更新

## こころ メンテナンスBOOK

○か×で答えてね!

## こころのクイズ

- Q1:弱い人がこころを病む
- Q2:こころの病気は遺伝する
- Q3:悩みや不安を人に話すのは弱い人
- Q4:こころの病気は一生治らない
- Q5:あなたは今、こころが健康ですか

クイズの答えは  
ページを開いて  
CHECKしてね!



## 相談窓口一覧

友達や家族、周りの人たちに相談できない悩み…  
ひとりで抱え込まないで。  
あなたの相談を受け止める窓口があります。  
あなたの秘密は守ります、名乗らなくても大丈夫。  
気軽に相談してください。



### 電話相談

なんとなくこころや身体がつらい方

相談窓口	電話番号	時間
ホットサポートふくい	0776-26-4400	平日 9時~17時
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応

ひきこもりや不登校について悩みがある方

相談窓口	電話番号	時間
福井県ひきこもり地域支援センター	0776-26-4400	平日 9時~17時

アルコールやギャンブルがやめられない方

相談窓口	電話番号	時間
ホットサポートふくい	0776-26-4400	平日 9時~17時
一般社団法人 ライフトレーニング 福井マインド	0776-89-1560	平日 9時~17時

▼あなたの身近な相談窓口を控えておきましょう。  
(例) 学校の保健室 ☎〇〇-▲▲▲▲ (■先生) 等

- ①
- ②
- ③



### SNS相談

相談窓口	方法	時間
生きづらびっと		



LINE

月・火・水・木・金・土・日  
8時から22時30分  
(22時まで受付)

### こころのほっとチャット



LINE

毎日  
・第1部 12時から15時50分  
(15時まで受付)  
・第2部 17時から20時50分  
(20時まで受付)  
・第3部 21時から23時50分  
(23時まで受付)



Facebook

※月曜日 4時から6時50分  
(6時まで受付)  
※毎月1回、最終土曜日から日曜日  
24時から5時50分(5時まで受付)



ウェブチャット

### 10代20代の女の子専用LINE



LINE

月・水・木・金・土  
10時から22時  
(21時30分まで受付)

その他、相談先は『厚生労働省 SNS相談』で検索

## つながる・ライン

悩みごと相談窓口のご案内



LINE  
公式アカウント  
ID:@879idmuq

気軽に・簡単に・いつでも・どこでも様々な相談窓口を検索できるAIを用いた検索ツールです。相談先がわからない時は、検索してみてください。



## あなたも今日から ゲートキーパー

ゲートキーパーとは…悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。  
あなたのまわりに悩んでいる人がいたら助けてあげましょう。  
あなたの声掛けを待っている人がいます。

### 悩んでいる人への声のかけ方 ~TALK(トーク)の原則~

「眠れない」「食欲がない」「つらい」「死にたい」など  
あなたの大切な人が悩んでいる時に…

#### ①Tell(話す)

言葉に出して心配していることを伝え、誠実な態度で話しかける

死にたいくらいつらいことがあるんだね。あなたのことが心配だよ。

話すことを  
ためらったら

「相談しようと思ったら  
いつでも待っているよ！」

#### ②Ask(尋ねる)

「悩んでいる」「死にたい」という気持ちに対して率直に尋ねる

どんなことを悩んでいるの？どんな時に死にたいと思うの？

#### ③Listen(聴く)

相手の訴えを傾聴する

うんうん。そう思うんだね。(その人の気持ちを理解しようとする)

#### ④Keep safe (安全を守る)

危険と思ったらその人を決してひとりにしない

はっきりとした死ぬための手段を口にする場合、警察(110)へ連絡