

緊急  
開催

# 悩みごとと電話相談デー

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

- ・借金のこと
- ・親族や職場のトラブル
- ・詐欺やおどしの被害など

## 公認心理師

### メンタルヘルス

- ・人間関係の悩み
- ・気分が落ち込む
- ・不安で眠れないなど

## 生活困きゅう者自立 相談支援機関 相談員

### 生活困きゅう

- ・生活が苦しい
- ・家賃が払えない
- ・仕事がみつからないなど

## 児童相談所 相談員

### 子どものこと

- ・子育てについて
- ・いじめについて
- ・児童虐待についてなど

## 精神保健福祉士

### こころの病気

- ・精神障がい者の就職のこと
- ・利用可能なサービスのこと
- ・精神科の受診についてなど

周囲の方の  
「いつもと少し違う様子」に  
気づいたら…  
「どうしたの？」と声をかけ、  
悩みに耳を傾けてください。  
そして、  
この電話相談を紹介してくだ  
さい。  
あなたの声掛けで  
救われる方がいます。

## 日時

※1日限定開催

令和2年6月27日(土)

13:00～16:00

上記時間内に電話・FAXでご相談ください。  
相談内容に応じ各相談員に電話をつなぎます。

## 連絡先

TEL 0776-20-0634

FAX 0776-20-0639

※FAXでご相談の場合は折り返しのご連絡先を必ず記入してください。

## お問い合わせ先

福井県健康福祉部  
障がい福祉課 精神保健グループ

TEL 0776-20-0634

FAX 0776-20-0639

※平日8:30～17:15

# 新型コロナウイルスで **こころ**、**疲れて**いませんか？

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？  
悩みごと電話相談デー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
A'	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

ホッとサポートふくい(県総合福祉相談所)

☎TEL 0776-26-4400(平日9:00～21:00)※相談時間を延長しています Fax 0776-24-8834

### 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