

## 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(R8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

### 【こころの相談会(1人50分・予約制)】

・精神科医師による相談

12月9日(水)

14:00～17:00

・公認心理師による相談

毎月第1水曜日

(4月・5月・1月は第2水曜日)

昼の部 14:00～17:00

夜の部 17:30～20:30

※夜の部のみの月もあり

予約は  
こちらから↓



### ●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(祝日を除く)

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8年 1月 更新(鯖江市)

## 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づらい方

相談窓口	電話番号	時間
ホットサポートふくい	0776-58-3710	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	0776-58-3710	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	0776-58-3710	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・金  
6時から22時30分  
火・水・木・土・日  
8時から22時30分  
(受付は22時まで)

こころのほっとチャット



LINE

毎日  
7時から23時50分  
(受付は23時まで)



Facebook

※上記の時間帯のご相談でも、カウンセラーの交代時間の都合で50分未満のご相談になることがあることをご了承ください。



ウェブチャット

10代20代の女の子専用LINE



LINE

月・金・土  
16時30分から22時  
(受付は21時30分まで)

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