

無料  
要予約

# 悩みごと総合相談

回覧

～ひとりで悩まないで 気軽にお問合せください。  
専門家があなたの御相談をお受けします～

このような相談ができます

## 弁護士 法律

に関する相談

- ・借金のこと
- ・親族間や近所トラブル
- ・詐欺や恐喝の被害

## 精神科医 こころの病気

に関する相談

- ・やる気が出ない
- ・眠れない
- ・認知症かも・・・

## 臨床心理士 こころの悩み

に関する相談

- ・人間関係で悩んでいる
- ・誰か話を聴いてほしい
- ・漠然とした不安がある

日時

令和5年3月12日(日)

- ① 9:00～
- ② 9:50～
- ③ 10:40～

各専門職  
先着3名

(相談時間は45分程度となります) ※定員となり次第受付終了

会場

永平寺町松岡公民館

(永平寺町松岡神明1-129)

※裏面の会場案内図をごらんください。

相談方法

面談、または希望により電話・オンライン相談も可

※コロナの流行状況によっては電話・オンライン相談となる場合もあります。

【申込・問合せ先】

福井健康福祉センター ※平日 8:30～17:15

TEL : 0776-36-6810

予約締切  
3月8日(水)

お申込みは、フォーム入力も可能です。  
右記QRコード、または下記URLよりご入力ください。

<https://forms.office.com/r/TmsNNbdT7M>

\* 相談内容確認のため、担当者よりお電話いたします。



# 悩みごと総合相談 会場案内図



## 松岡公民館

『永平寺町役場』から勝山街道を上志比方面に進み、『神明』交差点で左折し、線路を超えて左手側にあります。

思っている以上に「こころ」が疲れていることがあります。家族・友人・職場の同僚の方で気になる方はいませんか？ひとりで悩まず、まずは誰かに相談してみましょう。

## 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伺いします。

作成: 福井県医師会、福井県

A	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'	6	よく眠れなかったり、眠りすぎることがある	はい	いいえ
B	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	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

- ・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、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。

3月 自殺対策強化月間

## つながる・ライン

悩みごと相談窓口のご案内

窓口につながる

いのちにつながる

支援者につながる



つながると線(ライン)ができる。

ラインはひとりじゃできない。誰かに繋がっている。



いつでも気軽に利用できる **LINE 公式アカウント** の登録をお願いします。

【利用方法】LINEアプリで友達登録をして利用ください。

★友達登録はこちらをクリック

★もしくはQRコード読み取り・ID検索で登録できます。

LINE 友だち追加



★ ID : @879idmuq ★