

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。



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
NPO法人 福井ARC	0776-43-1709	月・火・木~土 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・木・金・日
17時から22時30分
(22時まで受付)
水
11時から16時30分

こころのほっとチャット



LINE

毎日
・第1部 12時から16時
(15時まで受付)
・第2部 17時から21時
(20時まで受付)



Twitter

※最終土曜日から日曜日
・21時から6時(5時まで受付)
・7時から12時(11時まで受付)



Facebook

10代20代の女の子専用LINE



LINE

月・水・木・金・土
第1部 14時から18時
(17時30分まで受付)
第2部 18時30分から22時30分
(22時まで受付)

チャイルドラインチャット相談 (18歳まで)



チャット

木・金・第3土曜日
16時から21時

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

