福井県・福井県医師会 作成

こころの健康度

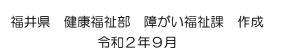
自己評価票

- 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。
- ●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。
- ❸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。
- ◆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、眠りすぎることがあ
- ⑦死について何度も考えることがある。
- ❸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。
- ❷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

- 0~6で2つ以上 6~6で1つ以上
- **⑦∼**❷で1つ以上
- ② 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、相談窓口に相談し ましょう。





○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

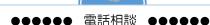
Q5:あなたは今、こころが健康ですか



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。



相談窓口	雷話番号	時間

ホッとサポートふくい 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		時間
	雷話番号	

福井県ひきこもり 地域支援センター

ライフトレーニング

0776-26-4400 平日 9時~17時

0776-89-1560 平日 9時~17時

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		

福井マインド

●●●●●● SNS相談 ●●●●●●

相談窓口 方法 時間



月·火·木·金·日 17時から22時30分 (22時まで受付)

LINE

11時から16時30分



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

Twitter

※最終土曜日から日曜日

・21時から6時(5時まで受付)

(20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)



木·金·第3土曜日 チャット 16時から21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 ☎○○-▲△▲△(■■先生) 等



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)

危ない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