

# 臨床心理士による相談会

「臨床心理士」とは、臨床心理学にもとづく知識や技術を用いて、人間の「こころ」の問題にアプローチする”こころの専門家”

不安やつらい気持ちを抱え込んでいませんか。  
あなたの気持ちを聴かせてください。

## 相談例

「気持ちが落ち込んでいる」「眠れない」  
「人とうまく付き合えない」「仕事や学校に行きたくない」  
「ひきこもりのこと」「依存症のこと」 など

## 日時

毎月第3水曜日 ※8月のみ第4水曜日  
(6月、9月、12月、3月は除く) に変更

13時～17時

## 定員

4人/回 (先着順)

## その他

- ・相談の際には、マスク着用にご協力ください。体調不良、発熱がある場合は相談を控えてください。
- ・諸事情により相談会が中止になることがあります。

## 場所

福井市保健所 2階  
(福井市西木田2-8-8)

## 相談時間

1人 50分程度

悩んだときには、  
まず、相談です！

無料  
要予約

日程			
第1回	4月19日(水)	第5回	10月18日(水)
第2回	5月17日(水)	第6回	11月15日(水)
第3回	7月19日(水)	第7回	1月17日(水)
第4回	8月23日(水)	第8回	2月21日(水)



申し込み 問い合わせ先  
 福井市保健所 地域保健課 保健支援係 (平日8:30~17:15)  
 〒918-8004 福井市西木田2-8-8  
 電話 0776-33-5185 FAX 0776-33-5473



# 思う以上に「こころ」が疲れていることがあります 自分の「こころ」をチェックしてみましょう

## 心の健康度自己評価票

この自己評価票は、みなさまの心身の状態をチェックし、心の健康を保つために役立てていただくため、福井県と福井県医師会が作成しました。自己評価の結果、心の健康に不安がある方は、表面の「臨床心理士による相談会」や、かかりつけの医師、福井市保健所などにお気軽にご相談ください。

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。次の質問を読んで、「はい」「いいえ」のうち、あてはまる方に○印をつけてください。

A項目	1 毎日の生活に充実感がない。	1. はい	2. 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。	1. はい	2. 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。	1. はい	2. いいえ
	4 自分が役に立つ人間だと思えない。	1. はい	2. いいえ
A'項目	5 ひどく疲れを感じる。	1. はい	2. いいえ
	6 よく眠れなかったり、眠りすぎることもある。	1. はい	2. いいえ
B項目	7 死について何度も考えることがある。	1. はい	2. 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。	1. はい	2. いいえ
C項目	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。	1. はい	2. いいえ
	「はい」と答えた方は、さしつかえなければどういうことがあったのか記入してみましょう。		

「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

いずれかが該当する場合、心の健康に対する注意が必要です。表面の「臨床心理士による相談会」や、かかりつけの医師、福井市保健所などに相談することをお勧めします。