令和8年度　定例精神保健相談

# 精神科医による こころの相談

福井市保健所では、精神科医による個別相談を開催しています。
ご自身やご家族のことなど、お気軽にご相談ください。

- ○ イライラしている
- ○ 気持ちが落ちこんでいる
- ○ 夜、眠れない
- ○ 病院を受診しようか迷っている
- ○ 服薬のことを相談したい　　など

【相談日】

| | | |
|---|---|---|
| 令和8年 | 4月 | 9日　(木) |
| | 5月 | 14日　(木) |
| | 6月 | 11日　(木) |
| | 7月 | 9日　(木) |
| | 8月 | 13日　(木) |
| | 9月 | 10日　(木) |
| | 10月 | 8日　(木) |
| | 11月 | 12日　(木) |
| | 12月 | 10日　(木) |
| 令和9年 | 1月 | 14日　(木) |
| | 2月 | 4日　(木) |
| | 3月 | 11日　(木) |

【相談時間】

① 14:00～14:45
② 15:00～15:45
③ 16:00～16:45

令和8年度　福井市自殺対策に係る対面相談事業

# 臨床心理士による 相談会

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。

「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”

- ○ 人とうまく付き合えない
- ○ 仕事や学校に行きたくない
- ○ 眠れない
- ○ ひきこもりのこと
- ○ 依存症のこと　　など

【相談日】

| | | |
|---|---|---|
| 令和8年 | 4月 | 15日　(水) |
| | 5月 | 20日　(水) |
| | 7月 | 15日　(水) |
| | 8月 | 19日　(水) |
| | 10月 | 21日　(水) |
| | 11月 | 18日　(水) |
| 令和9年 | 1月 | 20日　(水) |
| | 2月 | 17日　(水) |

【相談時間】

① 13:00～13:45
② 14:00～14:45
③ 15:00～15:45
④ 16:00～16:45

相談無料
要予約

【 申 込 方 法 】 事前に電話予約が必要です。(先着順・初めての方を優先)
【 場　　所 】 福井市保健所(福井市西木田2−8−8)福井商工会議所の南隣
※ 諸事情により相談日時が変更になる場合があります。

お申込み　　福井市保健所　地域保健課　保健支援係　(平日 8:30～17:15)
お問合せ先　　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、眠りすぎることがある。 | 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。