



あなたのこころ、 お元気ですか？

日常的なストレスからくる悩みや不安でゆううつな気分になったり、何もやる気がなくなったりすることは、誰もが経験することです。

しかし、そのストレスが強かったり、長い間続いたりすることで、日常生活に支障をきたし、「うつ状態」「うつ病」等を引き起こしてしまうこともあります。

うつ病とは、**誰にでもかかりうる「病気」**なのです。



ストレスサインに気づきましょう!!

① 自分でチェック!

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするのにも元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がドキドキする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める

② 周囲の人(家族・知人・同僚)をチェック!

- 服装が乱れてきた
- 急にやせた、太った
- 感情の変化が激しくなった
- 表情が暗くなった
- 一人になりたがる
- 不満、トラブルが増えた
- 独り言が増えた
- 他人の視線を気にするようになった
- 遅刻や休みが増えた
- ぼんやりしていることが多い
- ミスや物忘れが多い
- 体に不自然な傷がある

上記のような症状が**2週間以上続く**ようなら、「**うつ症状**」かもしれません。もしかかっても、適切な治療により回復することができます。「うつ症状かな?」と思ったら、心療内科、精神科のある医療機関や裏面の相談機関に早めに相談しましょう。

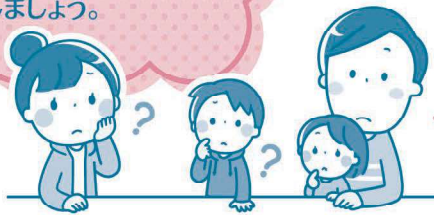
上手にストレス発散を!

- 規則正しい生活を心がけ、疲れたら休養をとる
- 質の良い睡眠をとる
- 入浴やマッサージなどリラックスできる時間をもつ
- 趣味やスポーツで楽しい時間をもつ
- 家族や友人とコミュニケーションをとる



一人で悩んでいませんか？

誰かに相談することで、問題解決につながる場合があります。
家族や友人、相談機関に気軽に相談しましょう。



あなたの周りで悩んでいる人はいませんか？

こころの不調は自覚しづらいものです。深刻な状態になる前に、気づいてサポートしていきましょう。

主な相談機関

	相談機関	電話番号	相談時間
こころの相談	ホッとサポートふくい (福井県総合福祉相談所)	26-4400	平日 9:00~17:00 ※来所相談は要予約
	坂井健康福祉センター	73-0600	平日 9:00~17:00
職場のメンタルヘルス相談	福井産業保健総合支援センター	27-6395	平日 8:30~17:15
女性相談	坂井市 こども家庭センター (子ども福祉課)	50-3043	平日 8:30~17:15
児童相談			
ひきこもり相談	坂井市 福祉総合相談課	50-3163	平日 8:30~17:15
消費生活相談・多重債務	坂井市消費者センター	50-3029	平日 9:00~17:00
法律的トラブル (離婚・相続・金銭等)	法テラス福井	0570-078348	(相談予約受付時間) 平日 9:00~17:00
	福井弁護士会	23-5255	(相談予約受付時間) 平日 9:00~17:00
悩みごと相談	よりそいホットライン	0120-279-338	24時間電話相談

心身の不調が続く場合は、心療内科や精神科のある医療機関を早めに受診ください。

令和6年度
坂井市

こころの相談日

心理相談員による個別相談です。
個人情報や相談内容は堅くお守りします。お気軽にご相談ください。
※原則、すでに医療機関に相談されている方は対象となりません。



- 無料
- 前日までに要予約
- 託児が必要な方はお申し出ください

午前 開 催 日	相談予約時間(1人50分) ①9:30~②10:30~	午後 開 催 日	相談予約時間(1人50分) ①13:30~②14:30~
	令和6年4月12日(金)		令和6年4月24日(水)
	※5月22日(水)		※5月13日(月)
	6月25日(火)		6月12日(水)
	7月9日(火)		7月24日(水)
	8月9日(金)		8月28日(水)
	9月20日(金)		9月9日(月)
	10月25日(金)		10月9日(水)
	11月8日(金)		11月18日(月)
	12月6日(金)		12月16日(月)
	令和7年1月21日(火)		令和7年1月17日(金)
	2月21日(金)		2月12日(水)
	3月5日(水)		3月17日(月)

場所：坂井健康センター（坂井町上新庄28-5-3） ※5月13日・22日は、坂井市役所202A・B会議室で実施します。

予約先：坂井市健康増進課 TEL.50-3067 FAX.66-2940