

新人看護職員のメンタルヘルス相談のご案内

不安や悩みを一人でかかえていませんか？仕事上の悩み、人間関係の悩み、家庭の悩み、心身の不調などちょっと相談してみませんか？

別紙の「心の健康度自己評価票」で、ご自身のこころの状態をチェックしてみてください。自己評価の結果、こころの健康に不安がある方はお気軽にご相談ください。相談することで、こころが少し軽くなるかもしれません。相談内容・個人情報の保護は遵守します。安心してご相談ください。

開催日時: 令和5年12月16日(土)

10:00～、11:00～、13:00～、14:00～、15:00～

場 所: 福井県看護協会 相談室

相 談 員: 公益財団法人松原病院 臨床心理士 黒田 優希 氏

対 象: 県内で働く新卒1年目～卒後5年目の看護職員

相談時間: お一人につき45分程度 5名(先着順とさせていただきます)

相 談 料: 無料

相談までの流れ

●STEP1 お申し込み

福井県看護協会ホームページ(トップページ→INFORMATION→メンタルヘルス相談ご案内→申込フォーム)または右QRコードより、希望時間(第1・第2希望)を選びお申し込みください。
お電話でのお申し込みは、月～金曜日までの9時～17時の間に、下記お問合せ先にご連絡ください。申込み締め切りは12月7日(木)です。



●STEP2 予約確定

当協会にて日時を調整し、メールもしくはお電話で予約日時のご案内をします。

●STEP3 相談当日

予約時間5分前までに福井県看護協会1階事務所までおこしください。

＜お問い合わせ先＞ 公益社団法人福井県看護協会 TEL 0776-43-9311

Mail kyouiku@kango-fukui.com

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、裏面の相談機関やかかりつけの医師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. <u>はい</u>	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
C項目（9）に該当した場合

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。専門家（裏面の相談機関等）に相談することをお勧めします。

この用紙についてのお問い合わせは、
福井県総合福祉相談所（0776-26-4400）

一人で悩んでいませんか？



1人で考えたり悩んだりするよりも、誰かに
相談することで問題解決につながるがあります。
家族・友人・相談機関などに気軽に相談しましょう。



《主な相談機関の紹介》

こころの相談

場 所	電話番号	実施日
福井県総合福祉相談所 ホッとサポートふくい	0776-26-4400	月～金 9:00～17:00
各地の健康福祉センター 福 井 坂 井 奥 越 丹南（鯖江） 丹南（武生） 二 州 若 狭	0776-36-3429 0776-73-0600 0779-66-2076 0778-51-0034 0778-22-4135 0770-22-3747 0770-52-1300	月～金 9:00～17:00
福井市保健所	0776-33-5185	
鯖江こころの電話（民間ボランティア団体）	0778-51-0783	火・日・祝以外毎日 13:30～16:30

ひきこもり

場 所	電話番号	実施日
福井県ひきこもり地域支援センター （総合福祉相談所）	0776-26-4400	月～金 9:00～17:00 （面談・相談：要予約）

依存症回復支援

場 所	電話番号	実施日
NPO 法人 福井 ARC	0776-43-1709	水・日を除く 9:30～17:00
一般社団 ライフトレーニング 福 井 マ イ ン ド	0776-89-1560	月～金 9:00～17:30

法律的トラブル （離婚・相続・金銭等）

場 所	電話番号	実施日
法テラス福井	050-3383-5475	月～金 9:00～17:00
福井弁護士会	0776-23-5255	月～金 9:00～17:00

多重債務

場 所	電話番号	実施日
福井県司法書士会	0776-43-0601	毎週水曜 無料相談会実施 13:00～16:00（予約制）

消費者生活相談

場 所	電話番号	実施日
福井県消費生活センター	0776-22-1102	月～日 9:00～17:00
福井県嶺南消費生活センター	0776-52-7830	月～日 9:00～17:00 ※第3日曜日は休館

児 童 相 談 （先ずは各市町の福祉関係課へ）

場 所	電話番号	実施日
福井県総合福祉相談所	0776-24-3654	24時間電話相談
福井県嶺南振興局敦賀児童相談所	0770-22-0858	月～金 8:30～17:15

職場のメンタルヘルス （予防から職場復帰まで）

場 所	電話番号	実施日
福井産業保健総合支援センター	0776-27-6395	月～金 8:30～17:15

リワーク支援 （休業中の方の復帰支援）

場 所	電話番号	実施日
福井障害者職業センター （リワーク・カウンセラー）	0776-25-3685	月～金 8:45～17:00

※日・祝日は休館のところもありますのでホームページ等でご確認ください。