

新人看護職員のメンタルヘルス相談の ご案内

相談料無料

事前申込

不安や悩みを一人でかかえていませんか？
仕事上の悩み、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6年12月14日（土）

10:00～、11:00～、13:00～、14:00～、15:00～

場 所：福井県看護協会 相談室（1階）

相談員：こころの森病院 公認心理師・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）

申込締切：令和6年12月4日（水）

相談までの流れ

01

お申込み

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
相談にご案内→申込フォーム）または右下QRコードより、希望時間（第1・第2希望）を
選びお申込みください。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、
下記お問合せにご連絡ください。

02

予約確定

申込締切後当協会にて日時を調整し、メールもしくはお電話で予約時間の
ご案内をします。

03

相談当日

予約時間5分前までに福井県看護協会
1階事務所までお越しください。

お申込先

お問合せ

公益社団法人福井県看護協会

☎ 0776-43-9311

右QRコードからも
お申込みできます。

受付時間：平日9：00～17：00



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. 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
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 ホットサポートふくい | 0776-26-4400 | 月～金 9:00～17:00 |
| 各地の健康福祉センター | 福 井 0776-36-3429 坂 井 0776-73-0600 奥 越 0779-66-2076 丹南(鯖江) 0778-51-0034 丹南(武生) 0778-22-4135 二 州 0770-22-3747 若 狭 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。