

あなたの「こころ」疲れていませんか？

3月は、就職や転勤、進学、引っ越しなどで生活環境が大きく変化する節目の時期です。この生活の変化により、自分が思う以上に「こころ」が疲れていることがあります。皆さんの「こころ」の健康を保つために、ぜひ自身の状態をチェックしてみてください。



こころの健康度自己評価票

この2週間のあなたの様子について、あてはまる項目に○印をつけてください。

1	毎日の生活に充実感がない	はい	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	はい	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	はい	いいえ
4	自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
5	ひどく疲れを感じる	はい	いいえ
6	よく眠れなかったり、眠りすぎることもある	はい	いいえ
7	死について何度も考えることがある	はい	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	はい	いいえ
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	はい	いいえ

【福井県、福井県医師会作成】

「はい」と回答した項目が

- ▶ 1～5で2つ以上
- ▶ 5～6で1つ以上
- ▶ 7～8で1つ以上
- ▶ 9に該当



いずれかに該当する場合は、こころの健康に対する注意が必要です。相談機関に相談することをお勧めします。



こころの相談

「つらい気持ち」や「不安な気持ち」を気軽に相談ください。臨床心理士が対応します。日程は、広報つるがP10、または市HPをご確認ください。

○ 秘密厳守 ○ 匿名可 ○ 無料

敦賀市 こころの相談 🔍 検索

【夜間も実施します】

3月14日（金）18時～21時 ▶要予約 ▶面談時間 50分/人

そのほかの相談機関や専門機関はこちらをご覧ください。



市HPはこちらから▶

～地域の身近な相談役～ 民生委員児童委員

民生委員児童委員とは

地域住民の生活や福祉全般に関する相談に応じ、解決のお手伝いなどを行うボランティアで、制度創設から100年以上の歴史があります。地域において、福祉活動やボランティア活動に熱意のある方の中から選ばれ、厚生労働大臣から委員の委嘱を受けています。敦賀市内には、令和6年12月末現在で135人の委員がおり、担当する各地域で住民の相談を受け、福祉サービスの情報提供や各種関係機関を紹介するつなぎ役として活動しています。

また、民生委員児童委員のうち、11人は主任児童委員として児童福祉を専門に活動し、区域担当の民生委員児童委員と連携しながら、子育ての支援や児童の健全育成に取り組んでいます。

民生委員児童委員の委嘱状況（令和6年12月現在）

地区名	委嘱人数（人）		
	男性	女性	合計
第1地区（北・東浦）	7	12	19
第2地区（南・東郷）	6	15	21
第3地区（西）	11	10	21
第4地区（松原・西浦）	8	15	23
第5地区（中郷・愛発）	6	11	17
第6地区（栗野）	16	18	34
合計	54	81	135

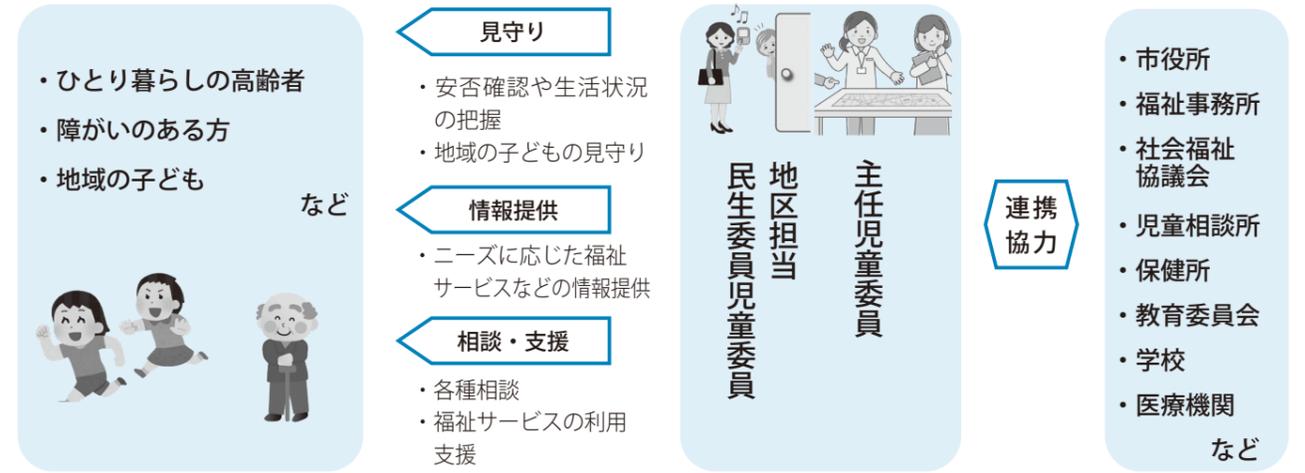
地域に根ざした活動

■ 相談

生活上の心配ごとや悩みごとなど、さまざまな相談に応じ、自立の援助に努めます。また、必要な支援を受けられるように、福祉サービスの情報提供や各種関係機関を紹介します。民生委員児童委員には守秘義務があり、相談内容の秘密を厳守しています。

■ 見守り活動

ひとり暮らしの高齢者宅を訪問し、健康状態や安否を確認するとともに、心の交流を図ります。さらに、地域の子どもたちが元気に安心して暮らせるように、子どもたちの見守りを行います。



今年は一斉改選です！

民生委員児童委員の任期は3年です。現在活動している委員は令和7年11月30日で任期満了となり、12月に3年に1度の一斉改選が行われます。候補者の選出に、ご理解とご協力をお願いします！

問い合わせ先 地域福祉課 ☎ 22-8118

問い合わせ先 健康推進課 ☎ 25-5311