



# こころの “ 気づき ” シート

チェック

シートに  して、今の状態を確認してみましょう。



・介護をしているあなたへ・・・毎日の介護、ちょっと疲れていませんか？

## 【 介護をしている方（介護者）用】

- 介護やお世話を代わりにしてくれる人がいない
- 介護のことを相談できる人がいない
- 介護やお世話のために家事や仕事に影響が出ている
- だるくて意欲がわからない
- 食欲がなく、体重が減っている
- 眠れない日が続いている

・ご家族や身近に介護をしている方はいますか？その方の様子はいかがですか？

## 【 介護者の周りにいる方用】

※ あなたが知っている介護者の様子についてチェックしてください。

- ひとりで介護をしている
- 介護以外に負担の大きな役割がある（仕事、子育て等）
- 介護者本人に病気や障害がある
- 介護サービスを利用していない、または利用しようとしていない
- 介護についてどこにも相談していない
- 疲れた様子である、疲れたと言っている



チェック

がつく方は、知らない間に心身が疲れていることも…。ぜひ裏面の専門機関にご相談ください。

# ひとりで悩まず、ご相談ください



## 高齢者・介護の相談 (地域包括支援センター)

ご自宅に訪問してお話を伺うこともできます。

- 「あいあい」 【担当：栗野地区以外】 ☎0770-22-7272<sup>なになに</sup>  
(敦賀市福祉総合センター「あいあいプラザ」内) 平日8:30~17:30
- 「なごみ」 【担当：栗野地区】 ☎0770-21-7530<sup>なごみ</sup>  
(つるが生協在宅総合センター「和」内) 平日8:20~17:20
- 「長寿」 【担当：市内全域】 ☎0770-22-8181<sup>はいはい</sup>  
(敦賀市役所長寿健康課 内) 平日8:30~17:15

(※いずれの機関も祝日及び年末年始は除きます。)



## こころの相談

- 敦賀市健康センター はぴふる ☎0770-25-5311  
(敦賀市中央町2丁目16-52)  
★臨床心理士による相談【要予約】  
こころの相談(月2回)…9:30~17:15  
夜間のこころの相談(年2回)…18:00~21:30

- 二州健康福祉センター ☎0770-22-3747  
(敦賀市開町6-5)  
★精神科医等による定例相談(月2回)…14:00~16:00【要予約】  
★保健師による健康相談…平日8:30~17:15

- 福井県総合福祉相談所<ホッとサポートふくい>  
(福井市光陽2丁目3-36) ☎0776-26-4400  
★来所相談…平日9:00~17:00【要予約】  
★こころの電話相談…平日9:00~17:00

(※いずれの機関も祝日及び年末年始は除きます。)



## 心身の不調の相談

### ● かかりつけの病院へ

内科などで、不眠症状やストレスからくる心身の不調に対する治療が受けられます。

### ● 専門医療機関(精神科・神経科・診療内科等)へ

心身の不調に対して、より専門的な治療やカウンセリングが受けられます。

市内専門医療機関	所在地	電話番号
猪原病院	榑林32-5-2	☎0770-22-3558
敦賀温泉病院	吉河41-1-5	☎0770-23-8210
萩の実ストレスケアクリニック	清水町2丁目11-16	☎0770-62-1131 (嶺南こころの病院)