

こころの体温計で

メンタルヘルスチェックしてみませんか??

『こころの体温計』は、携帯電話やパソコンを利用して  
ストレスや落ち込みの度合いが、水槽の中で泳ぐ金魚等の絵になって  
表示されるシステムです。

♪ 泉南市のホームページからご利用いただけます ♪



こころの体温計

ためしてみませんか?

ストレス度・落ち込み度を  
簡単チェック!



ボタンをクリック♪

ポチッ!



QRコード

◀携帯電話、スマートフォンはこちら♪

こころの体温計各メニュー

本人モード ストレス度・落ち込み度のチェックができます



結果画面 (例)

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤金魚】自分の病気などのストレス



※レベルが上がる毎にケガをしています

【水の透明度】落ち込み度



※レベルが上がる毎に水が濁っていきます



赤ちゃんママモード

赤ちゃんのお母さんの心の健康状態をチェックできます。

家族モード

家族の方、周りの方の心の健康状態が気になる方におすすめします。



アルコールチェックモード



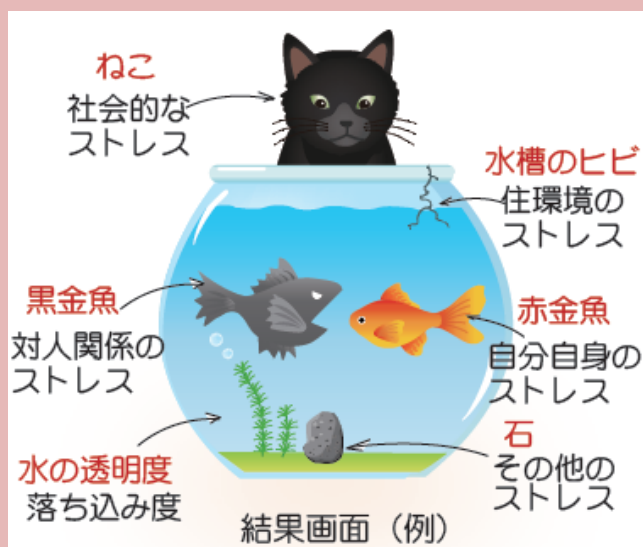
自らの飲酒について振り返ってみませんか?  
本人モード、家族モードもあります。

ストレス対処タイプテスト

ストレスにどう対処するかが心の健康を保つのに大切になっています。あなたのストレス解消法は?



## ストレスチェック方法



▶各キャラクターはそれぞれ4段階でストレス度を表しています。

▶ストレスのレベルが上がるごとにどうなるか…？

- ・赤金魚 ケガをします
- ・黒金魚 攻撃的になります
- ・猫 攻撃的になります
- ・金魚鉢 ヒビが入ります
- ・石 個数が増えます
- ・水の透明度 濁っていきます



★ストレスの感じ方は一人ひとり異なります。また、同じ人でもその時々で変化します。心身の不調が続いたり、気になることがあれば、早めに保健所や医療機関など専門機関にご相談ください。