

こころの体温計

こころの状態を簡単チェック！



パソコンはこちらから

<https://fishbowlindex.jp/kasugai/>



携帯電話は
こちらから



こころの体温計 7つのモード

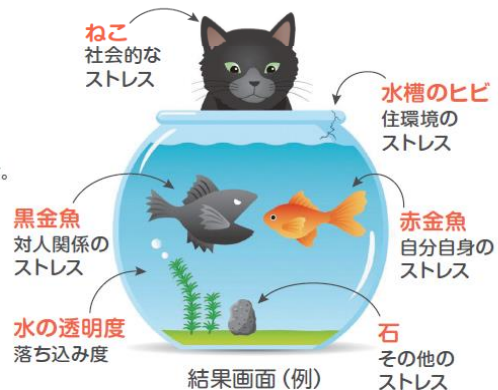
♥ こころの体温計 (本人モード)

ご本人の健康状態や人間関係、住環境など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きます。



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

産後はイライラしたり、憂うつになったり、情緒不安定になりがちです。

赤ちゃんを育てているお母さんの心の健康状態をチェックします。



♥ 家族モード

大切な方の心の健康状態をご家族や、身近にいる方の目でチェックします。



♥ アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのかわかります。

自らの飲酒について振り返ってみませんか？

また、ご家族や身近にいる方の目でチェックする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です。

ストレスがかかった時に、自分はどのような行動をとっているのかチェックしてみませんか？

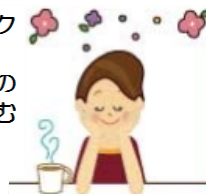


New!!

♥ 楽観主義のすすめ「こころのエンジン」

あなたの“楽観度”をチェックできます。

楽観主義は、あなたのこころのエンジンとなって、人生を楽しむための原動力となるはずです。



♥ いじめのサイン「守ってあげたい!!」

なかなか相談できずに悩んでいる児童・生徒の方、お子さんの様子に不安を感じている保護者の方等に、アドバイスや相談窓口の情報を提供します。



こころの体温計の利用について

- 利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。)
- チェック開始前に、性別、年齢等をお聞きますが、個人情報は一切取得いたしません。統計学的データとしてのみ使用いたします。
- こころの体温計は、自己診断するもので、医学的診断をするものではありません。
- 結果にかかわらず、心配なことが続くときは、お早めに専門機関にご相談ください。

お問い合わせ

春日井市健康福祉部健康増進課
☎0568-85-6172