

こころの悩みや心配を“ひとりで抱えないでください”

こころの体温計



北上市 こころの体温計

検索

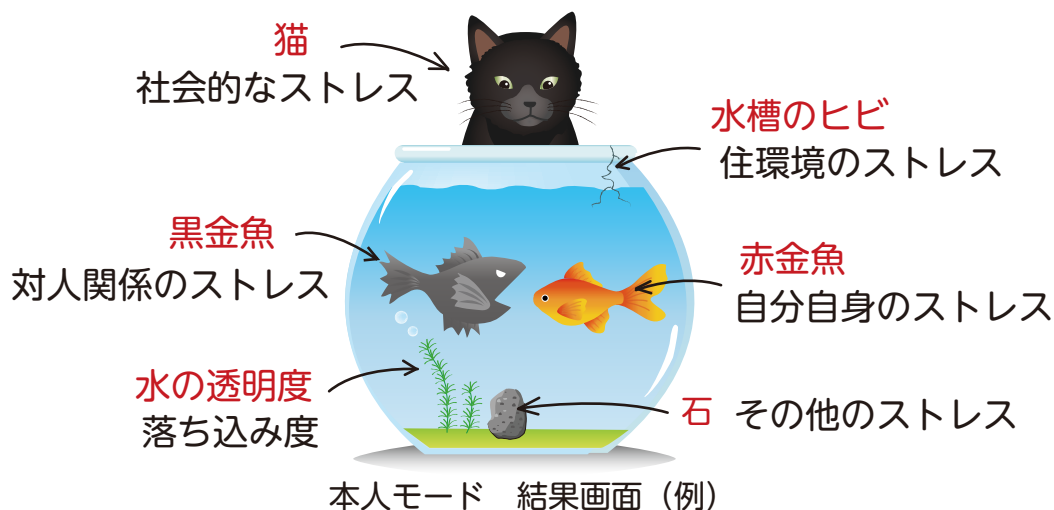
携帯・スマホ
はこちらから ▶



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

本人モード

ストレス度・落ち込み度が分かります。



家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

アルコールチェックモード

飲酒が心に与える影響とは？

いじめのサイン「守ってあげたい」

「いじめ」と分かったらすぐに連絡を。

睡眠障害を確認するチェックリスト

多くの方が睡眠の問題を抱えています。自分の睡眠状態や睡眠の問題を把握しましょう。

自死遺族ケア「大切な人を突然亡くされたあなたへ」

大切な方を亡くされた方は、一人で解決しようとせず相談を。

赤ちゃんママモード

産後の不安な心の健康状態が分かります。

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？

楽観主義のすすめ「こころのエンジン」

悲観的に考えがちの方に、「楽観主義」をお勧めします。

DV 啓発「これって愛？これってDV？」

DVは、被害者も加害者も気づかず行われてしまうことがあります。二人の関係をチェックしてみましょう。

※こころの体温計 ご利用にあたって

利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。) 個人情報の入力は一切不要です。

自己診断をするもので、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、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。

♡♡♡ ころの体温計各モードレベル・説明 ♡♡♡

本人モード

本人モードレベル表

低 ← ストレスのレベル → 高

【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

【黒金魚】対人関係のストレス
 存在しない ※レベルが上がる毎に攻撃的になります

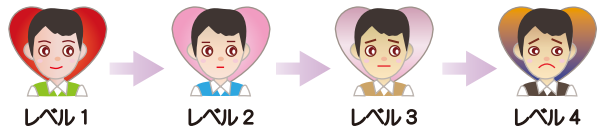
【金魚鉢のヒビ】住宅環境のストレス
 ※レベルが上がる毎にヒビが大きくなります

【ネコ】社会的なストレス
 ※レベルが上がる毎に赤金魚を脅かす存在になります

【石】その他のストレス
 存在しない ※レベルが上がる毎に個数が増えます

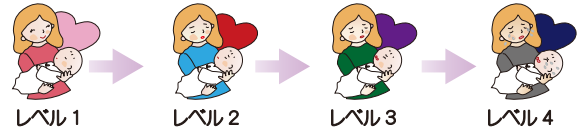
【水の透明度】落ち込み度
 ※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

家族モード 家族モード4つのレベル



赤ちゃんママモード

赤ちゃんママモード4つのレベル



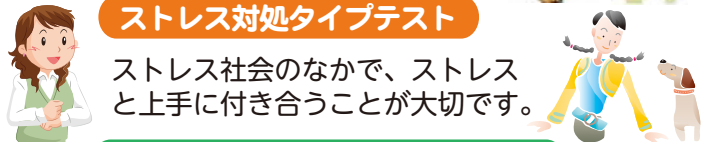
アルコールチェックモード

本人モードと家族モードでチェックができます。



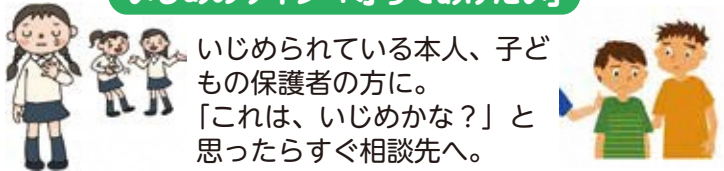
ストレス対処タイプテスト

ストレス社会のなかで、ストレスと上手に付き合うことが大切です。



いじめのサイン「守ってあげたい」

いじめられている本人、子どもの保護者の方に。「これは、いじめかな？」と思ったらすぐ相談先へ。



♡ 携帯・スマホからのご利用方法 ♡

- ①バーコードリーダーでQRコードを読み込みます。
- ②サイトに接続します。
- ③トップページが表示されます。



- ④本人モードのチェックを開始します。
- ⑤4択で選択します。
- ⑥すべて答えたら、送信ボタンを押します。



各種相談窓口が画面に表示されますので、お気軽にご相談ください。



♡ パソコンからのご利用方法 ♡

市のホームページからご利用いただけます。

北上市役所ホームページ
<https://www.city.kitakami.iwate.jp>

