



## 大洗町民対象のこころの体温計を導入しました！！

携帯電話やパソコンから、気軽にメンタルヘルスチェック（ストレスや落ち込み度のチェック）ができます。

ご自身やご家族のこころの健康づくりのために、いつでも活用していただければと思います。

- ☆ 利用料 無料ですが、通信料は自己負担となります。
- ☆ 個人情報 利用にあたり氏名・年齢・性別・住所などの個人情報は一切不要です。  
入力された情報は、統計学的なデータのみとして使用します。
- ☆ 実施する方に合わせ、さまざまなモードを選択できます
  - ♡ こころの体温計（本人モード）・・・ ご自身のストレス度・落ち込み度がわかります。
  - ♡ 家族モード・・・・・・・・・・ 大切な方のこころの健康状態がチェックできます。
  - ♡ 赤ちゃんママモード・・・・・・・・ 赤ちゃんのいるお母さんのこころの健康状態がチェックできます。
  - ♡ アルコールチェックモード・・・・ 飲酒がこころにどのような影響を与えているのか分かります。
  - ♡ 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？

結果画面（例）

### 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4択式の質問13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クガがしていきます

**【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



### ♥ 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。


お父さんのこころ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

飲酒が世にどのような影響を与えているのかが分かります。


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

あなたのストレス解消法はどのタイプ？

上手にストレスを解消して毎日こころが軽くさわやかにできたら幸福度もアップします。



### ♥ 赤ちゃんママモード

産後は体内の女性ホルモンが急激に変化することにより、イライラしたり、憂鬱になったり、情緒不安定になりがちです。また、慣れない授乳や睡眠不足などが重なり、感情の揺れが激しくなります。

そんなとき、心の健康状態をチェックしてみるアイテムとして「**赤ちゃんママモード**」が誕生しました。

つらい時は、ひとりで抱え込まずにご相談ください。

携帯やパソコンから、ためしてみませんか？

☆ 携帯からは下記のQRコードも利用できます。



☆ パソコンからは

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