

# こころの体温計

こころの健康チェックしてみませんか？

▼ パソコンはこちらから

携帯・スマホはこちらから ▶

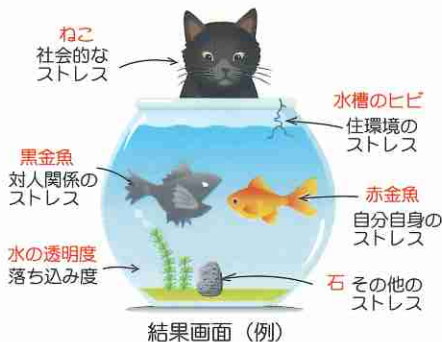
<https://fishbowlindex.jp/fujisawa/>



二次元コード

## こころの体温計メニュー紹介

**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クガをいぎます

**【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

**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。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。



**赤ちゃんママモード**

産後はイライラしたり、憂鬱になったり、情緒不安定になりがちです。そんなお母さんの心の健康状態をチェックできます。



**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？ ご家族や身近にいる方がチェックでき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。心身ともに健康な毎日を送るヒントにしてみましょう。



**「いじめのサイン」～守ってあげたい～**

相談できずに悩んでいる児童・生徒・保護者の方等に、アドバイザーや相談窓口の情報を提供します。



**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。あなたと彼(彼女)の関係を見つめてみましょう。



**大切な人を突然亡くされたあなたへ**

大切な方を自死で亡くされた方は、一人で解決しようとせずにご相談を。



**楽観主義のすすめ「こころのエンジン」**

「楽観主義」は、人生を楽しむための原動力です。



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、早めに専門機関にご相談されることをおすすめします。

# ～ひとりで悩まず相談してみませんか？～

藤沢市では、市民の方のさまざまな相談をお受けしております。

	各種相談	お問い合わせ
健康等に 関する相談	●ふじさわ安心ダイヤル24 健康・医療・介護・育児・メンタルヘルス相談	フリーダイヤル 0120(26)0070 ※24時間・毎日
	●HIV感染者・難病で療養中の方の相談	●保健予防課 TEL(50)3593/FAX(28)2121
ここらに 関する相談	●精神保健福祉相談(保健師・福祉職による相談) こころの病気や生活・社会復帰についての相談 ※嘱託医による相談を予約制で行っています。	●保健予防課 TEL(50)3593/FAX(28)2121
	●ここらの電話相談	●県精神保健福祉センター フリーダイヤル 0120(821)606 ※24時間・毎日 ※日中つなぐりにくい場合は保健予防課へ TEL(50)3593
自殺未遂者 家族の相談	●自殺未遂者の家族のための電話相談 (まごころホットライン)	9:00～17:00(土日祝日、年末年始を除く) TEL(81)9120 つなぐりにくい場合は、保健予防課へ TEL(50)3593/FAX(28)2121
大切な人を 自死で 亡くした方 のつらい相談	●藤沢わかちあいの会 ミーティング形式でのわかちあい ※NPO法人全国自死遺族総合支援センターが会の 進行を担当します。	●保健予防課 TEL(50)3593/FAX(28)2121
	●自死遺族相談ダイヤル	●全国自死遺族総合支援センター TEL03(3261)4350 木曜日(10:00～19:00) 日曜日(10:00～17:00)
障がい に関する相談	●障がいの相談・介護者の相談 日常生活に関する困り事、障がい福祉サービス、障 がい者手帳についてなど	●障がい者支援課(18歳以上) TEL(50)3528/FAX(25)7822
		●子ども家庭課(18歳未満) TEL(50)3569/FAX(50)8428
高齢者に 関する相談	●日常生活に関する困り事、介護に関する相 談等	●地区福祉窓口(各市民センター・村岡公民館)
	●介護予防に関すること	●いきいきサポートセンター (地域包括支援センター) いきいきサポートセンター(市内19ヶ所)につい ては、高齢者支援課へ
生活に 関する相談	●多重債務相談(弁護士による対面での相談) 毎週木曜日13:00～16:00 1回30分(事前予約制)	●高齢者支援課 TEL(50)3523/FAX(50)8412
	●病気や事故・その他の理由による収入減少 等、生活に困窮したときの相談	●地区福祉窓口 (各市民センター・村岡公民館)
	●女性のための相談 (DV、夫婦や家庭内の困りごとなど)	●市民相談情報課 TEL(50)3568/FAX(50)8409
	●経済的に不安がある、仕事に就くことが難 しい、家計の管理がうまくいかない等、生 活上の様々な課題を抱える方の相談	●生活支援課 TEL(50)3572/FAX(50)8414
自立や就労に 向けた相談	●「ユースサポート・ユースワークふじさわ」 概ね15～44歳で、自立や働くことに悩む若者及び そのご家族・保護者に対する相談・個別支援	●バックアップふじさわ TEL(50)3533
		●北部福祉総合相談室(湘南台文化センター2階) TEL(46)0046
		●バックアップふじさわ社協 TEL(47)8131
		●ユースサポート・ユースワークふじさわ TEL(86)5481

※詳細は、各相談機関にお問い合わせ下さい。

# ～ひとりで悩まず相談してみませんか？～

藤沢市では、市民の方のさまざまな相談をお受けしております。

	各種相談	問い合わせ
健康等に 関する相談	●ふじさわ安心ダイヤル24 健康・医療・介護・育児・メンタルヘルス相談	フリーダイヤル 0120(26)0070 ※24時間・毎日
ここに 関する相談	●精神保健福祉相談 (保健師・福祉職による相談) こころの病気や生活・社会復帰についての相談 ※嘱託医による相談を予約制で行っています。	●保健予防課 TEL(50)3593/FAX(28)2121
	■こころの電話相談	■県精神保健福祉センター フリーダイヤル 0120(821)606 ※24時間・毎日 ※日中つながりにくい場合は保健予防課へ TEL(50)3593
 子どもに 関する相談	●子どもの健康相談 妊婦・産婦・就学前までのお子さんとその保 護者を対象とした相談 ※開催日については健康づくり課へ	●健康づくり課 ◆南保健センター TEL(50)3522/FAX(50)0668 ◆北保健センター TEL(50)8215/FAX(88)6447
	●子育てアドバイザーによる相談 妊娠・出産・子育ての心配事・悩み事について の相談	●藤沢子育て支援センター(藤沢保育園内) TEL(22)7037/FAX(22)7037 ●湘南台子育て支援センター (湘南台文化センター内地下1階) TEL(42)5533/FAX(42)5539 ●辻堂子育て支援センター(タカギビル2階) TEL(33)2311/FAX(33)2332 ●六会子育て支援センター (六会市民センター内2階) TEL(81)7722/FAX(81)7721
	●子ども・子育て・青少年相談 (20歳未満の方)	●子ども家庭課 TEL(50)3569/FAX(50)8428 ●児童相談所相談専用ダイヤル フリーダイヤル0120(189)783
	●児童虐待についての相談	●子ども家庭課 TEL(50)3569 ●児童相談所虐待対応ダイヤル TEL189(いちはやく)
	●教育相談	●学校教育相談センター TEL(50)3550 ●教育指導課 TEL(50)3559
	●藤沢市教育委員会 いじめ相談ホットライン	●教育指導課 TEL(25)2500(ここにこまるまる) 9:00～17:00(土日祝日、年末年始を除く)
	●いじめ相談メール	●教育指導課 藤沢市のホームページ「トピックス」から ご利用ください。
	■24時間子どもSOSダイヤル (概ね3歳から18歳までの子どもやその保護者等)	■県立総合教育センター フリーダイヤル 0120-0-78310 ※24時間・毎日

※詳細は、各相談機関にお問い合わせ下さい。