



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/>



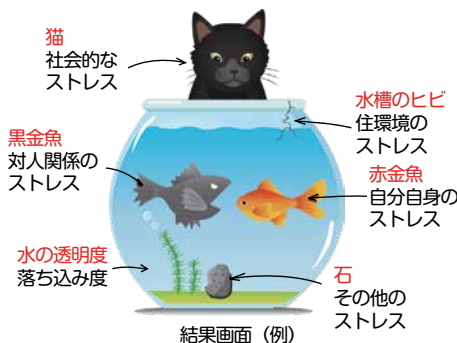
二次元コード

こころの体温計メニュー紹介

モードは 9 つあります

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



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】自分自身（病気など）のストレス



※レベルが上がることに傷を負っていきます

【水の透明度】落ち込み度



※レベルが上がることに水が濁っていきます

家族モード

大切な方のこころ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。



赤ちゃんママモード

産後の不安定なこころ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？



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こころの健康を保つのに大切です。



モードは
その他

「いじめのサイン」～守ってあげたい～

大切な人を突然亡くされたあなたへ

これって愛？ これって DV ？

があります

楽観主義のすすめ「こころのエンジン」

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。

相談窓口

名称	窓口	受付時間	概要
精神保健福祉相談	保健予防課 TEL : 0466-50-3593	平日 午前 8 時 30 分～ 午後 5 時	・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（予約制）、福祉職・保健師による相談
こころの電話相談	神奈川県精神保健福祉センター TEL : 0120-821-606	毎日 24 時間	・こころの健康について、お悩みの方の相談をお受けします ※ 4 月 1 日 午前 0 時～午前 9 時は休止します
ふじさわ 安心ダイヤル 24	TEL : 0120-26-0070 FAX : 050-3816-3809	毎日 24 時間	・健康・医療・介護・育児・メンタルヘルス相談 ・以下のウェブサイトから E メールでの相談も可能です https://fujisawa-anshintial24.jp/
自殺予防電話相談 まごころホットライン	TEL : 0466-81-9120	平日 午前 9 時～ 午後 5 時	・藤沢市の相談支援事業所の専門相談員が対応します

藤沢市保健所 保健予防課 電話 0466-50-3593