



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/>



QR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

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、アドバイス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	問い合わせ
健康等に 関する相談	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ●HIV感染者・難病で療養中の方の相談 	<p>フリーダイヤル 0120(26)0070 ※24時間・365日</p> <ul style="list-style-type: none"> ●保健予防課 TEL(50)3593/FAX(28)2121
ここに 関する相談	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 	<ul style="list-style-type: none"> ●保健予防課 TEL(50)3593/FAX(28)2121
自殺未遂者 家族の相談	<ul style="list-style-type: none"> ●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) 	<p>月曜日～金曜日(13:00～17:00) TEL(81)9120 午前中の相談は、保健予防課へ TEL(50)3593/FAX(28)2121</p>
大切な人を 自死で 亡くした方の つらい相談	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●自死遺族相談ダイヤル 	<ul style="list-style-type: none"> ●保健予防課 TEL(50)3593/FAX(28)2121 ●全国自死遺族総合支援センター 木曜日(11:00～19:00) TEL03(3261)4350
障がい に関する相談	<ul style="list-style-type: none"> ●障がい者の相談・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 	<ul style="list-style-type: none"> ●障がい福祉課 障がい者相談支援事業所については、障がい福祉課へ TEL(50)3528/FAX(25)7822 ●地区福祉窓口 (各市民センター・村岡公民館)
高齢者に 関する相談	<ul style="list-style-type: none"> ●高齢者の相談・介護者の相談 日常生活に関する困り事、介護保険サービス、介護 予防事業についてなど 	<ul style="list-style-type: none"> ●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16ヶ所)について は、地域包括ケアシステム推進室へ ◆地域包括ケアシステム推進室 TEL(50)3523/FAX(50)8415 ●福祉総合相談支援センター TEL(50)3523/FAX(50)8415 ●北部福祉総合相談室(湘南台文化センター内) TEL(25)1111(内線6720・6721) ●地区福祉窓口 (各市民センター・村岡公民館)
生活に 関する相談	<ul style="list-style-type: none"> ●多重債務相談(弁護士による相談) 1回30分(予約制) ●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 ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●市民相談情報課 木曜日(13:00～16:00) TEL(50)3568/FAX(50)8409 ●生活支援課 TEL(50)3572/FAX(50)8414 ●バックアップふじさわ TEL(50)3533 ●バックアップふじさわ社協 TEL(47)8131
仕事に 関する相談	<ul style="list-style-type: none"> ●若者しごと応援塾「ユースワークふじさわ」 概ね15～39歳で、働くことや自立に悩む若者及び そのご家族・保護者に対する相談・個別支援 	<ul style="list-style-type: none"> ●ユースワークふじさわ TEL(86)5481 ●産業界塾課 TEL(50)8222/FAX(26)8839

※詳細は、各相談機関にお問い合わせ下さい。



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/>



QR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



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。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、アドバイスや相談窓口の情報を提供します。



これって愛？ これってDV？

DVI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	問い合わせ
健康等に関する相談	<p>●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</p>	<p>フリーダイヤル 0120(26)0070 ※24時間・365日</p>
ここに 関する相談	<p>●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 ※囁託医による相談を予約制で行っています。</p>	<p>●保健予防課 TEL(50)3593/FAX(28)2121</p>
	<p>●こころの電話相談</p>	<p>●県精神保健福祉センター 平日(9:00～20:45) フリーダイヤル 0120(821)606 ※日中つながりにくい場合は保健予防課へ TEL(50)3593</p>
 子どもに関する相談	<p>●お母さんと子どもの健康相談 妊産婦・乳児・就学前の幼児とその保護者を対象とした相談</p>	<p>●子ども健康課 TEL(50)3522/FAX(50)0668 会場：南保健センター・北保健センター ※開催日については子ども健康課へ</p>
	<p>●子育てアドバイザーによる相談 子育ての心配事・悩み事についての相談</p>	<p>●藤沢子育て支援センター (藤沢保育園内) TEL(22)7037/FAX(22)7037</p> <p>●湘南台子育て支援センター (湘南台文化センター内) TEL(42)5533/FAX(42)5539</p> <p>●辻堂子育て支援センター (タカギビル2階) TEL(33)2311/FAX(33)2332</p> <p>●六会子育て支援センター (六会市民センター内) TEL(81)7722/FAX(81)7721</p>
	<p>●子ども・子育て・青少年相談 (20歳未満の方)</p>	<p>●子ども家庭課 TEL(50)3569/FAX(50)8428</p>
	<p>●子ども虐待ほっとライン</p>	<p>●子ども家庭課 TEL(50)7714 月曜日～金曜日(8:30～19:00) 土・日・祝日(9:00～12:00/13:00～17:00)</p> <p>●児童相談所全国共通ダイヤル TEL189(いちばやく)</p>
	<p>●教育相談</p>	<p>●学校教育相談センター TEL(50)3550</p> <p>●教育指導課 TEL(50)3559</p>
	<p>●藤沢市教育委員会 いじめ相談ホットライン</p>	<p>●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)</p>
	<p>●いじめ相談メール</p>	<p>●教育指導課 藤沢市のホームページ「トビックス」からご利用ください。</p>
	<p>●24時間子どもSOSダイヤル (概ね3歳から18歳までの方)</p>	<p>●神奈川県立総合教育センター ☎0120-0-78310 ※24時間・365日</p>

※詳細は、各相談機関にお問い合わせ下さい。