



Fish Bowl Index

【フィッシュボールインデックス】

学生様のメンタル管理 ご提案書

「こころの体温計」 **Fish Bowl Index**
(スクール・サポート版)



サンプルサイト
<https://fishbowlindex.jp/tokai/>

株式会社 エフ・ビー・アイ

東京都江東区青海2-5-10 テレコムセンタービル

Tel 03-6410-5264

ホームページ: <http://fishbowlindex.com/>



1.学校におけるメンタルヘルスの現状

メンタルヘルスに取り組んでいる学校様の例

- ・スクールカウンセラーの常駐
- ・研修会・講習会の定期開催
- ・定期的な問診チェック表への記入と分析
- ・学内健康管理センターとの連携



学生のメンタル手エックの新しいツールをご提案



2.大学等における退学生状況

高等教育(大学・短大・高等専門学校)の退学者だけでも、全国で年間**13万人**以上と推定されている。

全国の大学778校で平均すると年間**167名**ということになり、本来4年間修学した場合と比較して、金額的損失だけでも**1大学当たり6億7千万円**近くになります。

(年間授業料100万円と仮定して)



経営的にも学生募集と同様に大切になる**退学予防策**



3. マスコミの退学率公表の動き

読売新聞が初めて行った「大学の實力 教育力向上への取り組み」調査で、これまで未公表だった全国約500大学の個々の中途退学率や標準修業年限での卒業率などが明らかになりました。

昨年度の1年間の退学率は平均2・6%、卒業率は84・6%。卒業率は過去のデータより低く、入りにくく出やすいと言われてきた日本の大学が、欧米のように出口管理を重視しつつある傾向がうかがえるということを公表しています。(引用:2008年度読売新聞「大学の實力教育向上への取り組み」)

退学率が学校の實力と判定される風潮へ

4. 求められる心的原因による退学予防策

休退学、留年に至る最も多い理由としては、**学業不・意欲減退の46.8%**がトップ。他校への進学など**進路変更が21.2%**、**経済的理由が15.2%**、**精神障害(うつ病、ストレスなど)が13.8%**という結果であった。具体的理由としては、人間関係(友人、教員、保護者)、異性関係(結婚、妊娠・出産)、家庭環境、病気、怪我、精神的疾患、意欲減退から来る学業不振などの回答が目立っている。

平成20年度「専修学校教育重点支援プラン学生の心の健康を増進し学習意欲の向上をはかる「メンタルヘルストレーニング」の導入と実践より引用。

進路変更・経済的理由などの積極的退学理由以外が63.6%という現状



5. 学生の避けられないストレス(例)

- 成績不振ストレス
- 留年ストレス
- 臨床実習ストレス
- 国家試験不合格ストレス
- クラスメイト対人ストレス
- 恋愛問題ストレス
- ひとり暮らしストレス
- 5月病

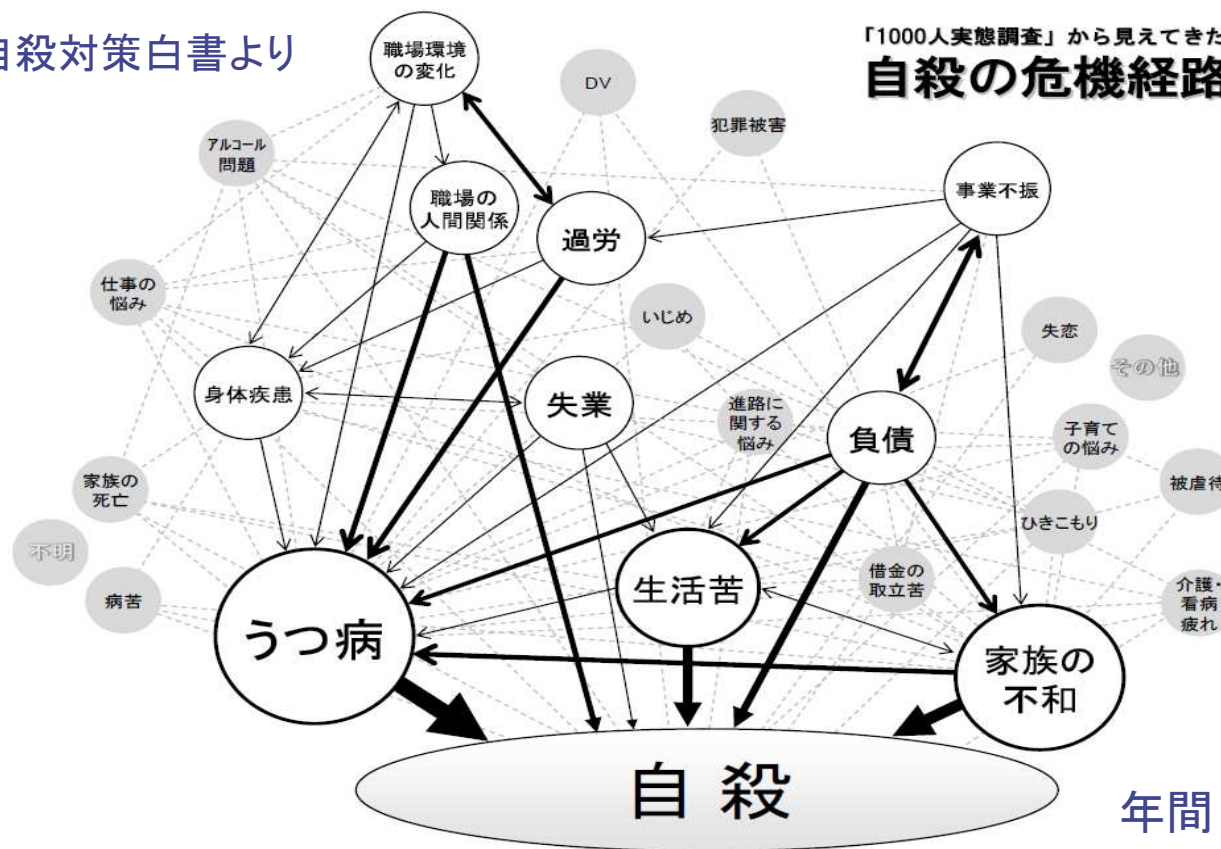
毎年メンタルが弱い学生が増えている・・・



6. 最悪のリスクを避ける

平成20年度 自殺対策白書より

「1000人実態調査」から見てきた
自殺の危機経路



年間自殺者3万人

自殺に至るには、平均3.9個の悩みを持っているようです。
 Fish Bowl Index 多くの自治体での自殺防止策として稼働しています。

増え続ける学生の自殺者

警察庁は3日、2010年の自殺統計を公表した。自殺者総数(確定値)は前年より3.5%減少したものの、3万1690人で13年連続の3万人超え。「就職失敗」が原因・動機の一つと判断された人が、前年より2割多い424人に上り、うち大学生は46人で前年の2倍になった。「超氷河期」と言われる厳しい就職環境を反映したとみられる。一方、「負債」は改正貸金業法の完全施行を背景に減少した。

このうち大学生は、07年13人、08年22人、09年23人だった。高校生や専修学校生も含めると10年は53人となった。これら就職失敗に絡む自殺者は、年代別では20代が最も多く153人で、未成年者は6人だった。

引用:毎日jp2011年3月3日

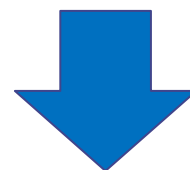


7. 学校メンタル・チェックの使用例



《学生側》

- ①ホームルームで一斉にメンタル・チェック
- ②オリエンテーションで半期に1回チェック
- ③臨床実習生の週末チェック
- ④メンタルが気になる時にいつでもチェック



《管理者側》

- 管理画面でケア対象学生発見 → 担任面談
- ケア対象学生に一斉メール送信
- 成績とメンタルの関係データを作成
- 高リスク学生のスクリーニングを行う

モバイル画面構成1



Fish Bowl Index

[フィッシュボールインデックス]

【TOP画面】



【ストレスチェック】

■以下の質問にお答えください

■ストレスチェック

①自分の健康状態について、悩みが…
選択してください

②人間関係(友人・学校・家庭)で…
選択してください

③今の学習環境は…
選択してください

④友人・家族以外の人についてストレスを…
選択してください

⑤最近、ストレスを感じていることをチェックしてください。

<input type="checkbox"/> 家族の病気	<input type="checkbox"/> ハラスメント
<input type="checkbox"/> 成績不振	<input type="checkbox"/> 恋愛
<input type="checkbox"/> 借金	<input type="checkbox"/> 食事
<input type="checkbox"/> タバコ	<input type="checkbox"/> 性的問題
<input type="checkbox"/> 結婚	<input type="checkbox"/> 妊娠出産
<input type="checkbox"/> 経済問題	<input type="checkbox"/> 学習時間
<input type="checkbox"/> 住居環境	<input type="checkbox"/> 実習環境
<input type="checkbox"/> 教員	<input type="checkbox"/> 実習指導者
<input type="checkbox"/> 就職不安	<input type="checkbox"/> 国家試験
<input type="checkbox"/> 通学	<input type="checkbox"/> 酒

プルダウンから1つ選択
該当項目をクリック(複数可)

【落ち込み度チェック】

■落ち込み度チェック

最近(2週間)の自分を振り返ってください。

①何事にも、すぐに取り組み、早めに仕上げるようにしている

選択してください
はい
✓ 半分以上
半分以下
いいえ

②ぐっすりと眠れ、目覚めはスッキリしている

選択してください
はい
✓ 半分以上
半分以下
いいえ

③気持ちはあせらず落ち着いている

選択してください
はい
✓ 半分以上
半分以下
いいえ

④生活は順調で充実している

選択してください
はい
✓ 半分以上
半分以下
いいえ

送信

[会員メニューへ戻る](#)

送信をクリック

【チェック結果】

■チェック結果

現在のこころの状態

ストレス度

弱 強

おちこみ度

弱 強

下記窓口にお気軽に相談下さい。江東区

都立墨東病院心療内科
03-3641-0000

区民こころの相談室
03-3641-0000

無料法律相談
03-3641-0000

いじめ問題相談窓口
03-3641-0000

福祉事務所
03-3641-0000

最初の画面(専用サイト)と最終画面はカスタマイズすることができます。

モバイル画面構成2



Fish Bowl Index

【フィッシュボールインデックス】

【キャラクター紹介】

■キャラクター解説

●赤金魚
自分の体や病気に対するストレスを表し、IA%が上がることに「か」をしています。

IA%1 普通の状態


IA%2 絆創膏が1枚付きます


IA%3 絆創膏が2枚付きます


IA%4 包帯を巻きます


次へ
[おぼ解説TOP](#)

[会員メニューへ戻る](#)

自分自身の
病気に対する
ストレス度

■キャラクター解説

●黒金魚
対人関係のストレスを表し、IA%が上がることに攻撃的になります。

IA%1 存在しません

IA%2 現れます


IA%3 口を開けます


IA%4 大きく口を開けます


次へ
[おぼ解説TOP](#)

[会員メニューへ戻る](#)

対人関係に対
するストレス度

■キャラクター解説

●金魚鉢
自宅環境のストレスを表し、IA%が上がることに「比」がはいります。

IA%1 普通の状態


IA%2 「比」が入ります


IA%3 「比」が大きくなります


IA%4 さらに「比」がおおくなり、水槽も欠けます


次へ
[おぼ解説TOP](#)

[会員メニューへ戻る](#)

学習環境に対
するストレス度

■キャラクター解説

●石
その他のストレスを表し、IA%が上がることに個数が増えます。

IA%1 存在しません

IA%2 1個現れます


IA%3 2個現れます


IA%4 3個現れます


次へ
[おぼ解説TOP](#)

[会員メニューへ戻る](#)

左記以外の
その他のスト
レス度

■キャラクター解説

●猫
社会的なストレスを表し、IA%が上がることに赤金魚を育かす存在となります。

IA%1 後ろを向いています


IA%2 現れます


IA%3 金魚鉢に手を掛けます


IA%4 金魚鉢に手を入れます


次へ
[おぼ解説TOP](#)

[会員メニューへ戻る](#)

社会的ストレス度

■キャラクター解説

●水の透明度
おちこみ度を表し、IA%が上がることに濁っていきます。

IA%1 普通の状態


IA%2 やや濁ります


IA%3 さらに濁ります


IA%4 さらに濃く濁ります


[おぼ解説TOP](#)

[会員メニューへ戻る](#)

落ち込み度

管理画面構成1 受診者検索画面



Fish Bowl Index
フィッシュボウルインデックス

久留米リハビリテーション学院
版部文恵さん
[\[ログアウト\]](#) [\[パスワード変更\]](#)

▼管理メニュー

■ケア対象者

[ケア対象者の確認](#)

■受診者の管理

[受診者の検索](#)

[受診者の一括登録](#)

[退会者データのダウンロード](#)

■チェック結果の管理

[結果一覧のダウンロード](#)

■メール送信の管理

[新規メール送信](#)

[メール送信履歴](#)

■アクセスログの管理

[アクセスログ集計](#)

■ストレス項目集計

[ストレス項目集計](#)

受診者の検索

検索条件の設定	
キー検索	受診者の名前の一部 <input type="text"/>
基本項目	年齢: <input type="text"/> ~ <input type="text"/> 歳
	性別: <input type="radio"/> 両方 <input type="radio"/> 男性のみ <input type="radio"/> 女性のみ
	ケア対象者: <input type="checkbox"/>
生活習慣	飲酒 <input type="radio"/> 両方 <input type="radio"/> 飲む <input type="radio"/> 飲まない
	喫煙 <input type="radio"/> 両方 <input type="radio"/> 吸う <input type="radio"/> 吸わない
	運動習慣 <input type="radio"/> 両方 <input type="radio"/> ある <input type="radio"/> ない
	睡眠 <input type="radio"/> 両方 <input type="radio"/> 眠れる <input type="radio"/> 眠れない
	相談相手 <input type="radio"/> 両方 <input type="radio"/> いる <input type="radio"/> いない
回答期間	<input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日 ~ <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日
問診結果 (最新)	自分 <input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> 少しある <input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 非常にある
	対人 <input type="checkbox"/> 困っていない <input type="checkbox"/> 少しこまっている <input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 非常に困っている
	学習環境 <input type="checkbox"/> 快適 <input type="checkbox"/> 少し不快 <input type="checkbox"/> 不快 <input type="checkbox"/> 非常に不快
	対人2 <input type="checkbox"/> 感じない <input type="checkbox"/> 少し感じる <input type="checkbox"/> 不快 <input type="checkbox"/> 非常に不快
	<input type="checkbox"/> 0~1個 <input type="checkbox"/> 2~3個 <input type="checkbox"/> 4~5個 <input type="checkbox"/> 6~個
	他 <input type="checkbox"/> 家族の病気 <input type="checkbox"/> ハラスメント <input type="checkbox"/> 成績不振 <input type="checkbox"/> 恋愛 <input type="checkbox"/> 借金 <input type="checkbox"/> 食事 <input type="checkbox"/> タバコ <input type="checkbox"/> 性的問題
	<input type="checkbox"/> 結婚 <input type="checkbox"/> 妊娠出産 <input type="checkbox"/> 経済問題 <input type="checkbox"/> 学習時間 <input type="checkbox"/> 住居環境 <input type="checkbox"/> 実習環境 <input type="checkbox"/> 教員 <input type="checkbox"/> 実習指導者
	<input type="checkbox"/> 就職不安 <input type="checkbox"/> 国家試験 <input type="checkbox"/> 通学 <input type="checkbox"/> 酒
	落ち込み 同1 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 半分以上 <input type="checkbox"/> 半分以上 <input type="checkbox"/> いいえ
	落ち込み 同2 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 半分以上 <input type="checkbox"/> 半分以上 <input type="checkbox"/> いいえ
落ち込み 同3 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 半分以上 <input type="checkbox"/> 半分以上 <input type="checkbox"/> いいえ	
落ち込み 同4 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> 半分以上 <input type="checkbox"/> 半分以上 <input type="checkbox"/> いいえ	
<input type="button" value="この条件で検索"/>	

管理画面構成2

一斉メール送信画面



Fish Bowl Index

フィッシュボールインデックス

東海大学

服部文彦 さん

[\[ログアウト\]](#) [\[パスワード変更\]](#)

▼管理メニュー

■ケア対象者

[ケア対象者の確認](#)

■受診者の管理

[受診者の検索](#)

[受診者の一括登録](#)

[退会者データのダウンロード](#)

■チェック結果の管理

[結果一覧のダウンロード](#)

■メール送信の管理

[新規メール送信](#)

[メール送信履歴](#)

■アクセスログの管理

[アクセスログ集計](#)

新規メール配信

送信開始日時:	2011年3月10日10時30分
件名:	<input type="text"/>
本文:	<input type="checkbox"/> HTMLメール <div style="border: 1px solid #ccc; height: 150px;"></div>
配信対象条件の設定	
メール配信する対象者の条件を設定してください。	
基本項目	年齢: <input type="text"/> ~ <input type="text"/> 歳
	性別: <input type="radio"/> 両方 <input type="radio"/> 男性のみ <input type="radio"/> 女性のみ
	ケア対象者: <input type="checkbox"/>
生活習慣	飲食: <input type="radio"/> 両方 <input type="radio"/> 飲む <input type="radio"/> 飲まない
	喫煙: <input type="radio"/> 両方 <input type="radio"/> 吸う <input type="radio"/> 吸わない
	運動習慣: <input type="radio"/> 両方 <input type="radio"/> ある <input type="radio"/> ない
	睡眠: <input type="radio"/> 両方 <input type="radio"/> 眠れる <input type="radio"/> 眠れない
	相談相手: <input type="radio"/> 両方 <input type="radio"/> 吸う <input type="radio"/> 吸わない
回答期間	<input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日 ~ <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日
	自分: <input type="checkbox"/> ない <input type="checkbox"/> 少しある <input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 非常にある
	対人: <input type="checkbox"/> 困ってない <input type="checkbox"/> 少しこまっている <input type="checkbox"/> 困っている <input type="checkbox"/> 非常に困っている
	家庭: <input type="checkbox"/> 快適 <input type="checkbox"/> 少し不快 <input type="checkbox"/> 不快 <input type="checkbox"/> 非常に不快
	社会: <input type="checkbox"/> 感じない <input type="checkbox"/> 少し感じる <input type="checkbox"/> 不快 <input type="checkbox"/> 非常に不快



8. 弊社新聞紹介記事

平成22年(2010年)4月6日 火曜日

神奈川新聞
2010年(平成22年)4月2日 金曜日 地域 (22)

こころの体温計で ストレス診断を



（家庭）の中にある赤
金魚（自分）が黒金魚

日々のストレスや気持ちの落ち込み度合いをパソコンや携帯電話で気軽にチェックできるシステム「こころの体温計」を、平塚市は1日から導入した。自殺防止対策を2008年7月に全国で初めて条例化した同市の支援事業の一つ。担当者は「幅広い年代に心の健康への関心を持ってもらえれば」と、まずは自己診断を呼び掛けている。

平塚市 自殺防止へ導入

心の疲れや不調の要因は、市では民間企業が開発した簡単な診断システムで、自身の状態を分かりやすく知る目安がないのも実情だ。そのままやり過ごす悪化するケースもある。その

野市も行っているという。体温計は、健康状態や人間関係、住環境などについて自身が感じていることを4択などで選ぶ。全13問で、後半の質問はランダムに変更される。すると、水槽

しょうなん

情

（対人）や猫（社会）などのキャラクターにどの程度、近い詰められているかが表現されるユニークな仕組みだ。イメージ、専門機関の相談先も併せて紹介されている。

アクセス先：<https://fishhowindex.jp/hiratsuka>

世田谷区が平成21年秋からインターネットで始めたメンタルヘルスチェック「こころの体温計」が予想を上回るアクセス数を記録し、担当者を驚かせている。計13問の質問に答える、金魚や猫などのキャラクターが現れ、自分の体や病気、社会的なストレスなどが4段階で示される。世田谷保健所は「遊び感覚で気軽にチェックしてほしい」としている。



黒い金魚、水槽、猫などのキャラクターが現れ、金魚に振られた絆創膏の数や水槽のひびの状態、猫の行動などで、体や心、対人関係、社会的なストレス、家庭状況、気持ちの落ち込み具合などがレベル1から4まで表示される。とはいえ、医学的な診断ではなく、自分の心の健康に関心を持ってもらうことに表示されるストレス度。猫が横を向いている左がストレス度が低く、猫が水槽に手を入れて、赤い金魚に絆創膏が張られている石が高い



こころの体温計でストレス診断

までに約7500件の利用があった。

世田谷区のHP 利用多く

主眼があり、気になることがあれば、担当の世田谷保健所健康推進課（03・5432・2442）に相談するよう呼びかけている。このシステムは、白衣などの繊維製品会社「サクライ」（江東区）が東海大学と提携し、同大学医学部付属八王子病院で行っているメンタルチェックをパソコンや携帯電話で簡単にできるように開発。世田谷区が21年10月から都内23区で初めて導入した。世田谷保健所によると、「こころの体温計」は3月末まで無料で、