

## カードおもて面

**こころの体温計とは**  Fish Bowl Index

“こころの体温計”とは、携帯電話、パソコンで気軽に自己確認できる、心のチェックシステムです。

※これは、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。

金魚鉢の中で泳いでいる赤金魚がご自身です。金魚鉢の中は、ご自分の心理的世界が表現されており、そこにはいろいろなキャラクターが登場します。

キャラクター紹介

|   |   |   |
|---|---|---|
| <br>【赤金魚】<br>自分の体や病気に<br>対するストレス | <br>【黒金魚】<br>対人関係の<br>ストレス | <br>【猫】<br>社会的な<br>ストレス |
| <br>【金魚鉢】<br>住宅環境の<br>ストレス       | <br>【石】<br>その他の<br>ストレス    | <br>【水の透明度】<br>おちこみ度    |

お問い合わせ  
 厚木市 健康づくり課 TEL 046-225-2201

## カードうら面

**こころの体温計**  Fish Bowl Index  
【フィッシュボウルインデックス】

**あなたの心の体温は?**  
(ストレス、落ち込み度)

  

▼QRコード  
こちらから携帯電話でご利用いただけます。



パソコンはこちらからアクセス!! <https://fishbowlindex.jp/atsugi/>