

# こころ、大丈夫ですか？

## ～あなたの声を聞かせてください～

疲れている

朝から  
すっきりしない

眠れない

生きていても  
意味がないと思う

気がない

最近、  
いつもイライラする

食欲がない

なにがあるにもあつく

身体の不調が続く

人に会いたくない

### こころの体温計 ためしてみませんか？

那須塩原市 こころの体温計

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

携帯・スマホ  
はこちらから

カード表面

## こころの体温計 簡単!こころの健康チェック!

**本人モード**

ストレス度・落ち込み度が絵になって表示されます。

本人モード 結果画面 (例)

**家族モード**

大切な方の心の健康状態は？

**赤ちゃんママモード**

赤ちゃんママの心の健康状態は？

**アルコールチェックモード**

飲酒の心への影響とは？

**ストレス対処タイプテスト**

あなたのストレス解消法はどのタイプ？

**楽観主義のすすめ「こころのエンジン」**

悲観的に考えがちな方に楽観主義をお勧めします。

**自死遺族ケアサイト**

大切な人を突然亡くされたあなたへ

※ご利用に当たっての利用料は無料です。(通信料は自己負担となります。)

**那須塩原市 社会福祉課** TEL 0287-62-7026

カード裏面