

カードおもて面

ひとりで悩まないでほしい！

こころの体温計



ストレス感じたら
気軽にチェックしてみてね



簡単な質問に答えるだけで
ストレス、落ち込み度がわかる！



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/yamatokori/>

カードうら面

“こころの体温計”ってどういうことかわかるの？



こころの体温計とは、
携帯電話、パソコンなどで、
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。金魚鉢の中には、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

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

お問い合わせ
大和郡山市保健センター（さんて郡山） TEL 0743-58-3333