

ココロ ほつと してありますか？



「こころの体温計」 携帯電話・スマホでの使い方



相談窓口一覧

「思い」を話せる場所があります

春日部市 保健センター	こころの健康相談 (面接・予約制) 保健師による相談 (随時)	☎048-736-6778 8:30~17:15 (祝日、年末年始を除く)
春日部市 社会福祉協議会	心の相談 (面接・予約制)	☎048-762-1081 平日 8:30~17:15 (土日祝日、年末年始を除く)
春日部保健所	精神保健福祉相談 (随時)	☎048-737-2133 平日 8:30~17:15 (土日祝日、年末年始を除く)
埼玉県立精神保健 福祉センター	お問い合わせ・来所相談 (面接・予約制) 電話相談「こころの電話」 電子メールによるこころの健康相談	☎048-723-3333 (代表) ☎048-723-1447 (こころの電話) https://www.pref.saitama.lg.jp/b0606/p-soudan/mail2.html 平日 9:00~17:00 (祝日、年末年始を除く)
埼玉いのちの電話	電話相談 こどもライン インターネット相談	☎048-645-4343 24時間 365日 ☎048-640-6400 金・土 15:00~21:30 埼玉いのちの電話のHPからアクセス

※プライバシーは厳守します。相談は無料です。

こころの体温計

▼ パソコンはこちらからご利用いただけます。

ためしてみませんか？

携帯・スマホは
こちらから

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



本人モード

ストレス度・落ち込み度が分かります。



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が分かります。

赤ちゃんママモード

お母さんの心の健康状態が分かります。

アルコールチェックモード

飲酒が心に与える影響とは？

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？

