

こころ、大丈夫ですか？

～あなたの”こころの体温”計ってみましょう～

眠れない

朝から
あきいしない

食欲がない

疲れしている

人に会いたくない

気がない

身体の
不調が続く

生きていても
意味がないと思う

最近、
いつもイライラする

なにをあるにもあつくう

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。

東海市 こころの体温計

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

ためして
みませんか？



携帯・スマホ
はこちらから



QRコード

♥ **こころの体温計 (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**
あなたの大切な方の
心の健康状態が
わかります。

♥ **アルコールチェックモード**
飲酒が心にとどのような
影響を与えているのか
わかります。

♥ **ストレスコーピング**
あなたのストレス解消法はどのタイプ？



※こころの体温計 ご利用にあたって
利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。) 個人情報の入力は一切不要です。
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。
結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることを
おすすめします。

東海市役所 社会福祉課

TEL 052-603-2211・0562-33-1111

地域自殺対策緊急強化基金事業