

携帯・WEBで

簡単にアクセス!すぐわかるこころの状態!

ストレス・落ち込み度チェック ためしてみませんか?

ええ?! (@_@)
こんな絵になって
出てくるんだあ

やほい!

いがいと簡単!

マイにも
おしえてあげよう
「送信」っ!!

かわいい

おもしろい

わたしで意外とネクラ?

パパにもあめようっ

相談先もすぐ連絡できるんだ

こころの体温計



パソコンはこちらから

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

携帯電話はこちらへ ▶



QRコード

こころの体温計 (本人モード)

ストレス度・落ち込み度が簡単にチェックできます

ご本人の健康状態や人間関係、
住環境などのストレス度や
落ち込み度が、水槽の中で
泳ぐ金魚、猫などの絵に
なって表示されます。



家族モード

大切な家族を守るために
大切な方の心の健康状態を
ご家族や、身近にいる方の
目でチェックします。
ご家族の心の健康状態が
気になる方におすすめします。



心理テスト

傾向性診断テスト

簡単な質問に答えるだけであなたの傾向性が
わかっちゃうんです。
4つのタイプに分かれています。
あなたは何タイプ? すぐ裏面でチェック!

有効期限 平成 24 年 3 月末日まで

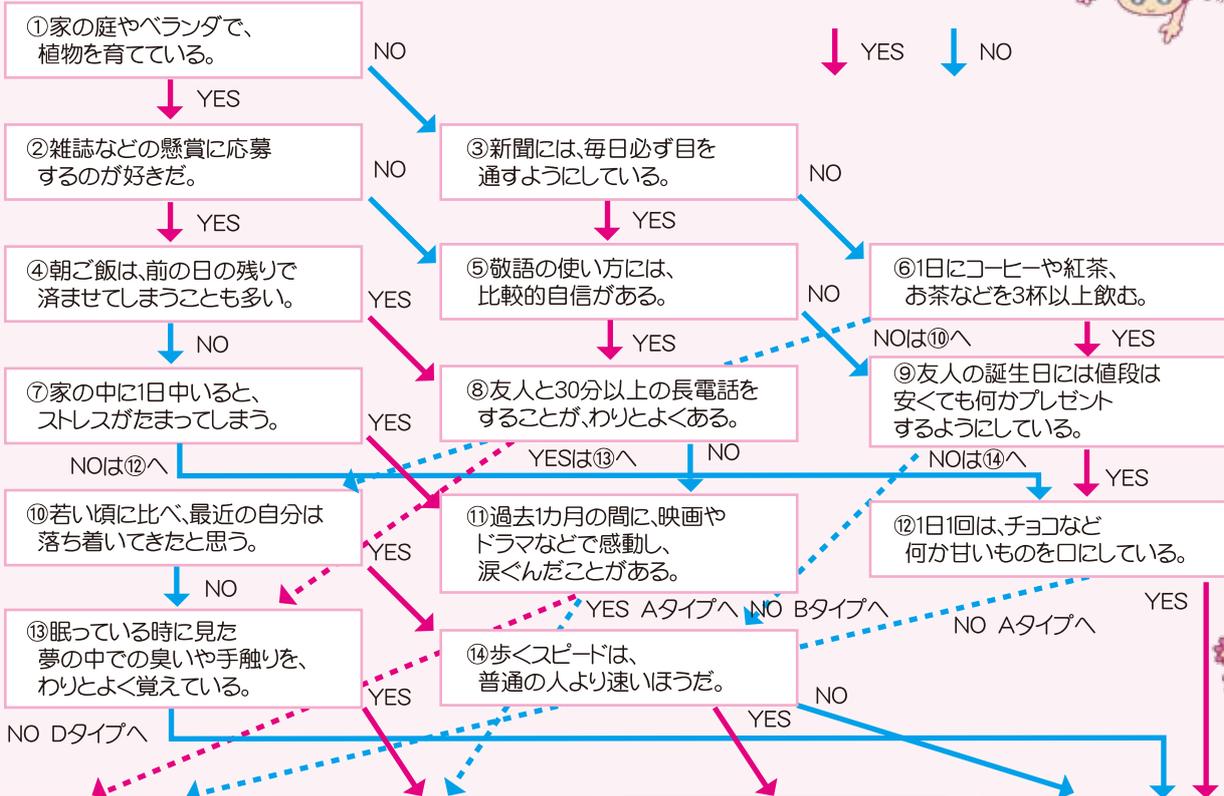
※こころの体温計 ご利用にあたって
利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。) 個人情報の入力は一切不要です。
自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。
結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談 されることをおすすめします。

神奈川県 鎌倉保健福祉事務所

お問合せ先 TEL 0467-24-3900 (代表)

心理テスト 傾向性診断 (監修 A.N)

start



Aタイプ 社交性タイプ

あなたは、社交性に富み、行動範囲も広く、チャンスを見逃さない決断力も持っている方です。時には少し不愉快なこともあるかもしれませんが、そうした場面で落ち込んでしまうのではなく、上手に気持ちを切りかえることができるのも、あなたの強みと言えるでしょう。そんなあなたは、自分なりの「目標」をはっきりと決め、それを意識しながら生活していくことが大切です。目標を持ち、成功のためのイメージトレーニングをすることで、夢を実現させるために有効な情報が自然と集まってきたり、協力が現れたりするはずですよ。

Bタイプ 旺盛な好奇心タイプ

あなたは好奇心が旺盛で、トラブルを招くときもありますが、基本的には積極性の強いタイプ。どんなことにも興味をもち、自分なりに調べてみたりするフットワークの軽さをもっているから、自然に交際範囲も広がるし、様々なチャンスにも出会えます。「これは私には向いていない」と感じると、未練がましく固執したりせず素早く方向転換できるのも、あなたならではの一種の才能といえるでしょう。

Cタイプ 過剰警戒タイプ

あなたは基本的に、警戒心が強く何事も慎重に検討してから行動に移すことが多い方です。人に接する時も相手の気持ちをよく考えて行動するので、トラブルに巻き込まれたりする危険性がほとんどないのです。その意味では、あなたの人生そのものも比較的安定しているといえるでしょう。ただしその反面、あなたは自分から積極的にチャンスを迎え入れようという姿勢が今ひとつ足りず、警戒心が強いため、何か幸運なことが訪れたとしても、「これは本当に大丈夫なのかしら？」などと考えているうちに、時期を逃してしまいがちです。一歩踏み込むことも考えてみてください下さい。

Dタイプ トラウマタイプ

過去の失敗や挫折が、弱気の原因に…あなたは、せっかくながら訪れたとしても、自分から身を引いてしまうことが多いようです。その最大の原因は、あなたの気弱な考えにあり、過去の失敗や挫折の経験が影響して、あまり前向きな考え方ができなくなっているのではありませんか？「どうせ私には無理」などと考えているだけでは、機会を生かすことができません。また家事や子育てに追われ心に余裕がなくなり、他のことに目を向けられなくなったりする可能性もあります。こうした事態を打開するには、毎日少しでもいいから最近起こった楽しいことを思い浮かべる時間をつくったりして、前向きな考え方を手に入れるようにしましょう。

ご相談は下記相談窓口まで

どうしてもわからないとき… ひとりで悩まないでまずお電話を。

健康・精神保健

統合失調症やうつ病、認知症、アルコール依存症、薬物依存症、ひきこもり等の相談・精神科医療機関の情報提供、こころとからだの健康相談	神奈川県精神保健福祉センター(相談専用)	TEL 045-821-6060
	神奈川県鎌倉保健福祉事務所 保健予防課	TEL 0467-24-3900(代)
	鎌倉市市民健康課・障害者福祉課	TEL 0467-23-3000(代)
	逗子市国保健康課・障がい福祉課	TEL 046-873-1111(代)
	葉山町保健センター(健康相談のみ)	TEL 046-875-1275(代)
	葉山町福祉課(精神保健)	TEL 046-876-1111(代)

その他

ひきこもり・不登校・非行などの相談	青少年サポートプラザ(県立青少年センター)	TEL 045-242-8201
女性の健康相談	県立かながわ女性センター(こころとからだの健康相談)	TEL 0466-27-6000