



# みんな誰かの大切なひとり ～あなたのこころは元気ですか？～



疲れている

眠れない

気がない

朝から  
すっきりしない

食欲がない

身体の  
不調が続く

なにをするにもおっくう

人に会いたくない

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

## こころの体温計



ためして  
みませんか？



携帯・スマホ  
からできるよ

「こころの体温計」は携帯電話やパソコンの端末を使って、気軽に今のこころの状態がわかるシステムです。チェック結果と合わせて、相談先の情報が表示されます。



熊取町 こころの体温計 検索

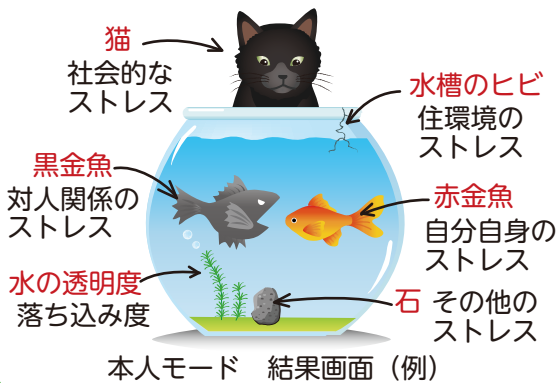
<https://fishbowlindex.jp/kumatori/>

携帯・スマホはこちらから ▶



### 本人モード

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問に回答していただくと、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。



【赤金魚】自分の病気などのストレス



※レベルが上がる毎にケガをしていきます

【黒金魚】対人関係のストレス



※レベルが上がる毎に攻撃的になります

【水の透明度】落ち込み度



※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

※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。

人もまわりも、自然がいきいき

住むなら  
熊取

熊取町役場 健康・いきいき高齢課 健康増進グループ  
(熊取ふれあいセンター1階) ☎ 072-452-6285

# 悩んでいませんか？

友達との関係



私のこと  
言っているのかな…。

毎日、勉強してるのに…、  
成績上がらないな…。



勉強のこと

ネット上のトラブル



自分のこと



自信がないなあ…

私のことどう思っ  
ているのかな…。



恋愛のこと

ひどい内容が  
送られてきた…。  
つらいよ…。

ひとりで悩まないで…

## こころの悩みに

(こころの健康相談統一ダイヤル)

おこなおう まもろうよ こころ

# 0570-064-556

平日 9:30～17:00

※大阪府こころの健康総合センターにつながります。

