

こころと身体のセルフチェック



無料で、気軽に、いつでもどこでも、「こころと身体のセルフチェック」のサービスを行っています。

携帯・スマホ（パソコン）を使って、簡単にセルフチェックができます。

今すぐチェック！

パソコン URL

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



携帯 QR コード



からだの健康チェック！

■ メタボチェック

あなたのメタボがひと目でわかります。

■ 活動量チェック

日頃の運動不足がどれだけ深刻かがわかります。

■ 引き算ダイエット

一日に一つのアドバイスを実践するだけでOK。

■ アルコールチェックモード

自らの飲酒について振り返ってみませんか？

また、ご家族や身近にいる方の目でチェックする家族モードもあります。



こころの健康チェック！



■ こころの体温計（本人モード）

現在の自分のこころの状態（ストレス状態と落ち込み度）を確認するシステムで、質問に答えると、水槽にいろいろなキャラクターが現れ、こころの状態をビジュアルで確認することができます。

水槽の中に心理的世界が表現され、その中で泳いでいる赤金魚をご自身にたとえています。

■ 家族モード

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。お父さんの心の健康状態が気になる方におすすめします。

■ ストレス対処タイプテスト

ストレスコーピングは、大きなストレスがかかった時に、どのようにしてそれを受け止め、乗り越えてゆくか、自分はどうな対処法を行いがちか、簡単質問で、自己認識してもらうものです。



■ 精神的健康状態チェック (WHO-5)、精神障害チェック (DMS-4)

※こころの体温計は、医学的診断をするものではありません。結果のいかにかかわらず、心身の不調を感じる方は、専門機関にご相談されることをお勧めします。