

あなたの心 元気ですか？

こころのセルフチェック始めます！

最近眠れない、いつもイライラする、だるい・やる気がおきない…。そんな心の不調や悩みをかかえていませんか？

ストレスをコントロールするための第一歩は、まずストレスに気づくことです。

公立学校共済組合新潟支部では、携帯電話やパソコンを利用して、心のストレス度や落ち込み度がチェックできるシステム「こころの体温計」の利用サービスを開始します。過度のストレスは心の病の原因にもなりますので、ご自身の健康管理にご活用ください。※平成 25 年 3 月末までは、試験運用中ですが、セルフチェックの利用は可能です。

内容

健康状態や人間関係、住環境などの質問に回答すると、水槽の中で泳ぐ赤や黒の金魚、猫など複数のキャラクターが登場し、回答者のストレス度や落ち込み度を表示します。



♥こころの体温計 (本人モード)

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

大切な方のこころの健康状態をチェックします。

♥アルコールチェックモード

飲酒がこころに与える影響とは？

♥ストレス対処テスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？

利用方法

携帯電話、パソコンから下記の URL にアクセスしてください。

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

公立学校共済組合新潟支部のホームページからもアクセスできます。

携帯・スマホは
こちらから ▶



利用料

利用料は無料です (通信料は自己負担)。

その他

このシステムは、医学的診断をするものではありません。結果のいかんにかかわらず、心身の不調を感じる方は、専門機関にご相談することをお勧めします。

心の健康相談窓口

新潟心理相談システム (TEL : 025-246-9344)

電話相談 金曜日 17:00 ~ 19:00

面接相談 (予約受付) 金曜日 17:00 ~ 19:00
(相談日) 月 ~ 土曜日

長岡カウンセリングルーム (TEL : 0258-39-9634)

面接相談 (予約受付) 月 ~ 日曜日 12:30 ~ 13:30
(相談日) 月 ~ 日曜日 10:00 ~ 18:00

上越カウンセリングルーム (TEL : 025-522-5442)

(平成 25 年 4 月 1 日から)

面接相談 (予約受付) 火・木 ~ 土曜日 8:30 ~ 18:00
(相談日) 火・木 ~ 土曜日 8:30 ~ 18:30

新潟県臨床心理士会 (TEL : 025-280-1680)

電話相談 水曜日 18:30 ~ 20:30

※平成 25 年 3 月末までは、国立病院機構さいがた病院 (TEL:025-534-6756) でも、電話・面接相談ができます。毎週水曜日 17:00 ~ 19:00