

お母さんのこころの健康状態を チェックしてみましょう！

「赤ちゃんママモード」チェック開始！



産後は体内の女性ホルモンが急激に変化し、イライラしたり、憂鬱ゆううつになったり、情緒不安定になりがちです。また、慣れない授乳や睡眠不足などが重なり、感情の揺れが激しくなります。そんなとき、心の健康状態をチェックしてみるアイテムとして「赤ちゃんママモード」が誕生しました。

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

「こころの体温計メニュー」→「赤ちゃんママモード」を選択



▲ QRコード

携帯電話はこちらから



つらい時は、ひとりで抱え込まずにご相談ください。

ストレス度・落ち込み度を簡単にチェック!

こころの体温計

試してみませんか?



こころの体温計とは…

心の疲れや、不調の原因はストレスによるものが多いのですが、目安になるものがなく、そのままにしておくと悪化してしまうことがあります。

「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メンタルヘルスチェックができるシステムです。

本人モードのほか、ご家族や職場など身近にいる方の心の健康状態をチェックする「家族モード」、赤ちゃんを育てているお母さんの心の健康状態をチェックする「赤ちゃんママモード」がプラスされました。

チェック結果と合わせて、相談機関の情報も表示されます。

ぜひ、心の健康維持・増進にお役立てください。



▲ QRコード
携帯電話は
こちらから

こころの体温計メニュー紹介

「こころの体温計」トップページ (パソコンはこちらから)

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

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4択式の質問13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。

ねこ
社会的な
ストレス



黒金魚
対人関係の
ストレス



水槽のヒビ
住環境の
ストレス

赤金魚
自分自身の
ストレス

石
その他のストレス

水の透明度
落ち込み度

結果画面 (例)

【赤金魚】自分の病気などのストレス



※レベルが上がる毎にクガをしていきます

【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

赤ちゃんママモード



お母さんの
心の健康状態
をチェックしま
す。

詳細は裏面で

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。

所沢市

Welcome to Tokorozawa City

所沢市保健センター

TEL 04-2991-1811



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。)
- ・個人情報へ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。