

あなたのこころは元気ですか？ あなたの大切な人のこころは元気ですか？



ストレス度・落ち込み度が簡単に分かる

こころの体温計



▼ 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/yamaguchi/>



山口市 こころの体温計

検索

で検索！

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などの4択式の質問に回答すると、ストレス度や、落ち込み度が絵になって表示されます。



低 ← ストレスのレベル → 高

【赤金魚】自分の病気などのストレス



【黒金魚】対人関係のストレス



【金魚鉢のヒビ】住環境のストレス



【ネコ】社会的なストレス



【石】その他のストレス



【水の透明度】落ち込み度



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。



赤ちゃんママモード



赤ちゃんのいるお母さんの心の健康状態をチェックします。

楽観主義のすすめ「こころのエンジン」 NEW!

28年3月15日から追加！

ストレスにさらされ、心のコントロールがうまくいかず、悲観的になってしまうことがあります。そんなときに、「楽観主義」をお勧めします。心もちょっとブレイクタイムしてみませんか？



ストレス対処タイプテスト

こころの健康にはストレスが大きく関係します。健康な毎日を送るためのヒントにしてみませんか。



- 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。)
 - ・個人情報の入力には不要です。
 - ・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。

医療機関や相談窓口、ストレス対処法が分かる！

♡♡♡ 山口市こころの健康情報サイト 「こころ・ほっと・やまぐち」 ♡♡♡

ホームページアドレス

<http://kokoro-hotto-yamaguchi.net/>

こころほっとやまぐち

検索

で検索！

携帯・スマホ
はこちらから



誰でも可能性があります

うつ病とは？

精神的ストレスや身体的ストレスが重なるなど、様々な理由から脳の機能障害が起きている状態です。

脳がうまく働いてくれないので、ものの見方が否定的になり、自分がダメな人間だと感じてしまいます。そのため普段なら乗り越えられるストレスもよりつらく感じられるという、悪循環が起きてきます。



うつ病のサイン・症状

うつ病と診断する目安に、次のような症状のうちいくつかは2週間以上ずっと続くことがあげられます。

ひとつひとつは誰でも感じるような気分ですが、1日中ほぼ絶え間なく感じられ、長い期間続くようであれば、もしかするとうつ病かもしれません。

憂うつ 何をしても楽しくない 気分が重い 何にも興味がわかない
自分には価値がないように感じる 眠れない 食欲がない イライラする
飲酒量が増えた 疲れやすい 死にたくなる 思考力が落ちる

「おかしいな」「あてはまるかな」と思ったら

早めに治療を始めるほど回復も早いといわれていますので、無理せず早めに専門機関に相談すること、そしてゆっくり休養をとることが大切です。

一人ひとりができること

気づく

日頃その人のことを良く知っている人が、「あれ？普段と違う？」と気づくことが最初のステップです。

1

2

かかわる

気づいたら、声をかけてみてください。「眠れている？」「食欲がないみたいだけど大丈夫？」など、体調をたずねる質問だと聞きやすく、答えやすくなります。

見守り

医療機関や相談窓口などを利用された後も、必要があれば話を聴くなど、見守りを続けることが大切です。

4

3

つなぐ

うつ病などこころの病気かもしれないときは、医療機関への受診をすすめましょう。また、必要に応じて相談窓口などを紹介することもよい方法です。
山口市こころの健康情報サイト「こころ・ほっと・やまぐち」には、専門医療機関や様々な相談窓口の情報を掲載しています。

身近な相談窓口

山口市保健センター	〒753-0079 山口市系米二丁目6番6号	TEL (083) 921-2666
	E-mail kenko@city.yamaguchi.lg.jp	
小郡保健福祉センター	〒754-0002 山口市小郡下郷609番地5	TEL (083) 973-8147
健康づくり第三担当 (徳地総合支所内)	〒747-0292 山口市徳地堀1744番地	TEL (0835) 52-1114
阿東保健センター	〒759-1512 山口市阿東徳佐中3382番地	TEL (083) 956-0993