

今、思い悩んでいませんか？

こんなことはありませんか

疲れている

人に会いたくない

食欲がない

眠れない

気力がない

身体の不調が続く

朝からすっきりしない

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

なにをするにもおっくう

こころの悩みや心配を“ひとりで抱えないでください”

こころの体温計 試してみませんか？

パソコンはこちらからご利用いただけます。

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



QRコード

こちらから
携帯電話で
ご利用いた
できます。

こころの体温計 (本人モード)

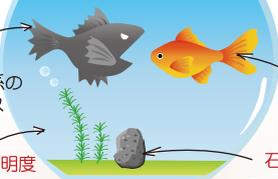
ストレス度・落ち込み度が簡単にチェックできます

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。

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

結果画面 (例)

石
その他のストレス

家族モード

大切な家族を守るために
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。
ご家族の心の健康状態が
気になる方におすすめします。



赤ちゃんママモード

赤ちゃんのいるお母さんを守るアイテム

産後の女性の不安なこころの健康状態を
簡単にチェックすることができます。

「赤ちゃんママモード」は赤ちゃんを育てて
いるお母さんの心づよいアイテムです。



※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。)
個人が特定される情報の入力は一切不要です。(住所・氏名・電話番号等)
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。

お問合せ先
柳川市福祉課
TEL0944-77-8514

「こころの体温計」 携帯電話での使い方

①バーコードリーダーでQRコードを読み込みます。



※バーコードの読み込みのある携帯のみできます。

②サイトに接続します。



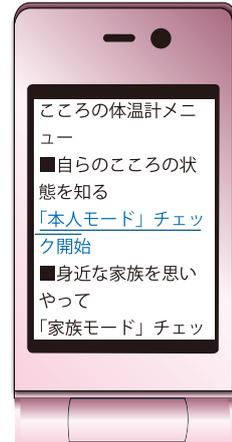
③トップページが表示されます。



画面を下にスクロールします。

※「柳川市にお住まいの方はこちらから」をチェック開始します。

④本人モードのチェック開始します。



結果画面表示



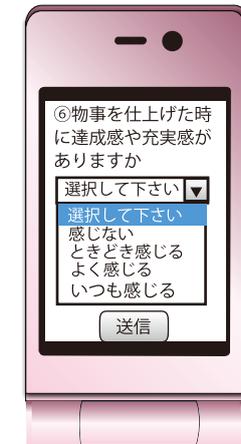
何も問題のない状態



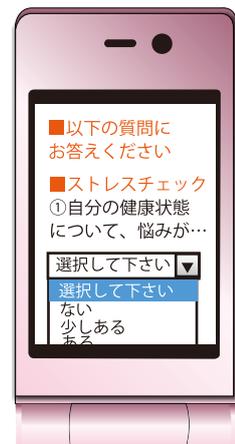
心が心配な状態

一番低いレベル

一番高いレベル



⑥すべて答えたら、送信ボタンを押します。



⑤ 4 択で選択します。

各種相談窓口が画面に表示されますので、お気軽にご相談ください。

こころの悩み

福岡県南筑後保健福祉環境事務所
精神保健係

平日8時30分～17時15分 TEL 0944-72-2176
・精神科医相談（要予約）第1・2・3・5木曜（13時～15時）
於：柳川総合庁舎（柳川市三橋町今古賀8-1）
・保健師相談 随時

福岡県精神保健福祉センター

平日9時～17時 TEL 092-582-7500

自殺を考えたら

福岡いのちの電話

24時間365日対応 TEL 092-741-4343
毎月10日はフリーダイヤル TEL 0120-738-556

ふくおか自殺予防ホットライン

24時間365日対応 TEL 092-592-0783

消費生活・多重債務

福岡県消費生活センター

TEL 092-632-0999

柳川市商工振興課

TEL 0944-77-8763

法テラス福岡

平日9時～17時 TEL 050-3383-5501

司法書士会・筑後総合相談センター

TEL 0942-32-6840

仕事の悩みなど

ハローワーク大川出張所

TEL 0944-86-8609

ハローワーク大牟田

TEL 0944-53-1551

総合労働相談コーナー

TEL 0944-53-3987

福岡産業保健推進センター

TEL 092-414-5264

メンタルヘルス対策支援センター

平日9時～17時

TEL 092-986-4621

地域産業保健センター

TEL 0944-72-2714

まずは、お電話してみてください

