

こころのセルフチェック

公立学校共済鳥取支部では、「こころの体温計」(メンタルヘルスチェックシステム)を導入しました。

「こころの体温計」は、パソコンや、携帯電話を利用して、気軽にストレスや落ち込み度などがチェックできるシステムです。

ストレス度や落ち込み度をチェックする「本人モード」、身近にいる大切な方のこころの健康状態がわかる「家族モード」、ストレスの対処法などがわかる「ストレス対処タイプテスト」など、3つのモードでメンタルヘルスチェックをして、こころのケアにお役立てください。

今すぐチェック！

パソコンURL

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

※利用料は、無料ですが通信料金は自己負担になります。

なお、氏名、年齢等の個人情報の入力は一切不要です。



携帯 QR コード

あなたはこころの疲れを感じませんか？



📌 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、自分はどんな対処法を行いがちか、簡単な質問で、自己認識してもらうものです。

※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、
専門機関にご相談されることをお勧めします。

