

しよしなん

日々のストレスや気持ちの落ち込み度合いをパソコンや携帯電話で気軽にチェックできるシステム「こころの体温計」を、平塚市は1日から導入した。自殺防止対策を2008年7月に全国で初めて条理化した同市の支援事業の一つ。担当者「幅広い年代に心の健康への関心を持ってもらえれば」と、まずは自己診断を呼び掛けている。

(牧野 昌智)

こころの体温計で ストレス診断を

平塚市 自殺防止へ導入

心の疲れや不調の要因は、市では民間企業が開発した簡単な診断システム「平塚版」として取り入れ、自身の状態を分かりやすく知る目安がないのも実情だ。そのままやり過ぎると悪化するケースもある。そ



野市も行っているという。体温計は、健康状態や人間関係、住環境などについて自身が感じていることを4択などで選ぶ。全13問で、後半の質問はランダムに変更される。すると、水槽(家庭)の中にいる赤金魚(自分)が黒金魚

(対人)や猫(社会)などのキャラクターにどの程度、追いつめられているかが表現されるユニークな仕組みだ。イメージ。専門機関の相談先も併せて紹介されている。

アクセス: <https://fis.howindex.jp/hiratsuka/>