

ママのストレス大丈夫？

平塚市、自己診断呼び掛け

パソコンで「心の健康」チェック

産後の女性ホルモンの変化や慣れない授乳などで睡眠不足が重なり、心身のバランスを崩しやすいお母さんの心の健康をパソコンや携帯電話で簡易チェックできるシステムを平塚市が導入した。市は「心と体に不調を感じたら早めに専門機関に相談を」と、まずは自己診断を呼び掛けている。(牧野 昌智)

市は昨年、日々のストレス度合いなどを本人が調べられる「こころの体温計」のサービスを開始。民間企業が開発した簡単な診断システムを使ったものだが、市は昨年、日々のストレス度合いなどを本人が調べられる「こころの体温計」のサービスを開始。民間企業が開発した簡単な診断システムを使ったものだが、



1年間で5万8千件以上のアクセスがあったという。今回の「赤ちゃんママモード」は平塚市が全国に先駆けて取り入れた。個人情報を入力する必要がなく、やり方は簡単。直近の2週間で「ぐっすり休め気持ちよく目覚めた」など五つの項目に6択で答えていく。

併せて市内の専門家の相談窓口も紹介している。また家族など身近な人の心の状態もチェックできる「家族モード」(19問)などの機能も追加された。

アクセスは<https://fishhowindex.jp/hiratsuka>

平塚市の自殺防止サイト

「心の健康診断」細かく

「赤ちゃんママモード」「家族モード」追加

平塚市は、自殺防止対策で昨春導入したインターネットによるメンタルヘルスチェック機能「こころの体温計」(<http://fishhowindex.jp/hiratsuka/>)を先月から新たに「赤ちゃんママモード」と「家族モード」を加え、「心の健康診断」を細分化した。

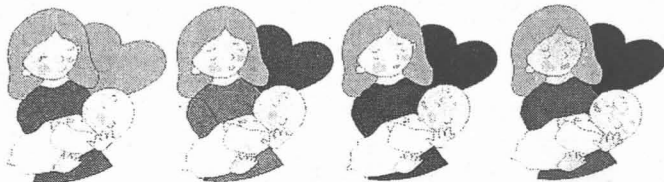
赤ちゃんママモードは、慣れない授乳などで睡眠不足が重なり心身のバランスを崩しやすい出産後の女性が対象。「明るく楽しい気分が過ぎて

た」「日常生活の中で興味のあることがたくさんあった」など5項目について、「半分以上」「ほんのたまに」などの6段階の中から自分に当てはまる状況をチェックすると、「少しお疲れ気味です」「すね」などと四つの判定が出る仕組み。赤ちゃんを抱く女性の表情が朗らかだったり、涙を流すなどしているイラストとともに表示される。

家族モードは、家族や職場など「本人」の近くにいる人たちがチェック

赤ちゃんママモード 4つのレベル

レベル1 レベル2 レベル3 レベル4



赤ちゃんママモードで表示される4段階の判定結果 平塚市提供