

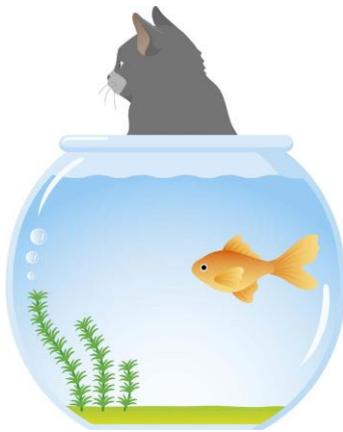
健康推進グループでは、携帯電話（PCでも可能）を使って簡単にメンタルヘルスチェックができるシステム、『こころの体温』を、平成24年度から導入しています。（北海道で初めての導入）

気軽にいつでもどこでも、セルフメンタルチェックができ、その場で結果に基づき相談窓口につながるシステムで、市民の健康・福祉環境を向上させ、全国的に増大している自殺者の低減に資するものです。また、高齢者の介護や子育て（育児）、妊娠中などのストレス状況を量ることもでき、虐待やマタニティブルーの防止にも効果を期待するものです。（家族モード、赤ちゃんママモード） 使用料は無料、通信費用は自己負担。

水槽の中で泳いでいる赤金魚がユーザー自身です。その他のキャラクターは、対人関係や家庭状況など、ユーザーを取り巻く環境によるストレスの種類を表しています。

■判定結果（イメージ）

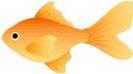
<ストレスのレベルが低い状態>



<ストレスのレベルが高い状態>



■キャラクター紹介（各キャラクターはそれぞれ4段階でストレス度を表します）

赤金魚		自分の体や病気に対するストレスを表します。レベルが上がるごとにケガをしていきます。
黒金魚		対人関係のストレスを表します。レベルが上がるごとに攻撃的になります。
水槽		家庭状況を表します。レベルが上がるごとにヒビが入ります。
猫		社会的なストレスを表します。レベルが上がるごとに攻撃的になります。
石		その他のストレスを表します。レベルが上がるごとに個数が増えます。
水の透明度		気持ちの落ち込み具合を表します。レベルが上がるごとに濁っていきます。



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。

お父さんのこころ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

産後は体内の女性ホルモンが急激に変化により、イライラしたり、憂鬱になったり、情緒不安定になりがちです。また、慣れない授乳や睡眠不足などが重なり、感情の揺れが激しくなります。

そんなとき、心の状態をチェックしてみるアイテムとして「赤ちゃんママモード」が誕生しました。

つらい時は、ひとりで抱え込まずにご相談ください。

平成26年9月より、いじめのサイン「守ってあげたい」、楽観主義のすすめ「こころのエンジン」の2つのモードを追加しています。

いじめのサイン「守ってあげたい」では、本人チェックと保護者チェックの2つがあり、本人チェックは4つのチェック項目、保護者チェックは27のチェック項目に答えると相談機関の情報提供等につながります。

楽観主義のすすめ「こころのエンジン」では、15の質問事項に答えると楽観度がわかり、楽道家で生きるコツの情報提供があります。



いじめのサイン

なかなか相談できずに悩んでいる児童・生徒用、子どもの様子に不安を感じている保護者用に、2つのチェックモードがあり、アドバイスや相談窓口の情報を提供します。



こころのエンジン

必要以上に、自分を追い詰めていませんか？楽観主義でこころにコーヒープレイク！

自分自身のものの見方、考え方を見直し、前向きに生きるための助言を行います。

QRコード



登別市 『こころの体温計』 URL

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