

こころの体温計

このような症状は
ありませんか？

こころのSOSに
気付きましょう。

- ・眠れない
- ・食欲がない
- ・朝からすっきりしない
- ・人と会いたくない
- ・気力がない
など

つくば市 こころの体温計



携帯・スマホは
こちらから▶



こころの体温、測ってみませんか？

質問に回答すると、ストレス度や今のこころの落ち込み度がどのくらいかを測ることができるシステムです。

※システム利用は無料ですが、通信料は自己負担となります。また、医学的診断をするものではありません。

本人モード ストレス度・落ち込み度のチェックができます



ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問に回答していただくと、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。

【赤金魚】自分の病気などのストレス



※レベルが上がる毎にケガをしていきます

【水の透明度】落ち込み度



※レベルが上がる毎に水が濁っていきます



赤ちゃんママモード

赤ちゃんのお母さんの心の健康状態をチェックできます。

家族モード

家族の方、周りの方の心の健康状態が気になる方におすすめします。



アルコールチェックモード



自らの飲酒について振り返ってみませんか？
本人モード、家族モードもあります。

ストレス対処タイプテスト

ストレスにどう対処するかが心の健康を保つのに大切になっています。

