

# こころの体温計



～ 「気づく」・「つながる」・「支えるいのち」～

こころの健康のチェック ちょっと疲れていると感じたらチェックしてみましょう

気軽に自己確認できる、こころのチェックシステムです。  
からだの体温を計るようにこころの体温を計りましょう！



大和郡山市 こころの体温計 **検索**

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

※機種によってはアクセスできない場合があります。



## 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

低 ← ストレスのレベル → 高

【赤金魚】自分の病気などのストレス



【黒金魚】対人関係のストレス

存在  
しない



【金魚鉢のヒビ】住宅環境のストレス



【ネコ】社会的なストレス



【石】その他のストレス

存在  
しない



【水の透明度】落ち込み度



## 家族モード



大切な方のこころの健康状態  
をご家族や、身近にいる方の  
目でチェックします。

## 赤ちゃんママモード



赤ちゃんのいるママのこころの  
健康状態をチェックします。

## ストレス対処タイプテスト



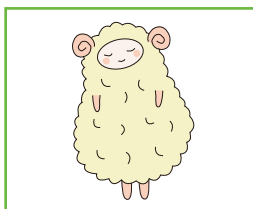
あなたのストレス解消法は  
どのタイプ？

## アルコールチェックモード



飲酒がこころにどのような  
影響を与えているのかわか  
ります。

## 睡眠障害チェックモード



睡眠障害の適切な治療を受ける  
ためにも、自分の睡眠状態を  
把握しましょう。

## いじめのサイン守ってあげたい



本人と保護者用があります。

<チェックサイトのご利用にあたって>

- ・利用料は無料です。(通信料は自己負担になります)・個人情報の入力不要です。・医学的判断をするものではありません。
- ・認知症の診断には、専門医療機関での受診が必要です。・結果に関わらず、ご心配な方はお早めにご相談ください。