

こころ、大丈夫ですか？



こころの悩みや心配を“ひとりで抱えないでください”

こころの体温計 ためしてみませんか？

▼パソコンはこちらからご利用いただけます。

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

携帯・スマホは
こちらから ▶



♥ こころの体温計（本人モード） ストレス度・落ち込み度が分かります。

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。



♥ 家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

♥ 赤ちゃんママモード

産後の不安な心の健康状態が分かります。

♥ 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

飲酒が心にどのような影響を与えているのか分かります。



※こころの体温計 ご利用にあたって
利用料は無料です。（通信料は、自己負担となります。）個人情報の入力は一切不要です。
自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。
結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることを
おすすめします。

「こころの体温計」 携帯電話での使い方

①バーコードリーダーでQRコードを読み込みます。



※バーコードの読み込みのある携帯のみできます。

②サイトに接続します。

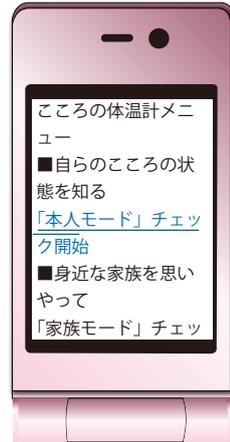


③トップページが表示されます。



画面を下にスクロールします。
※お住まい・性別・年齢を選んで「チェック画面へ」を選びます。

④本人モードのチェック開始します。



何も問題のない状態

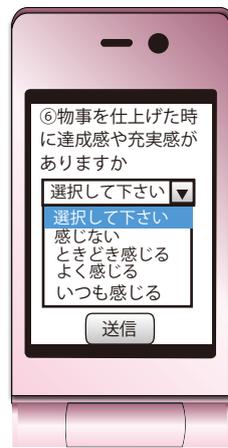


心が心配な状態

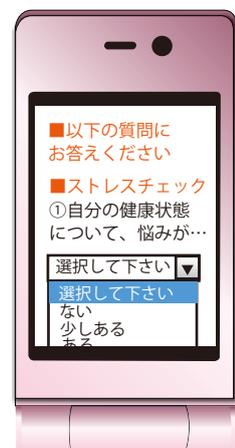
結果画面表示

一番低いレベル

一番高いレベル



⑥すべて答えたら、送信ボタンを押します。



⑤4択で選択します。

こころの相談先

相談窓口	電話番号	曜日・時間等
京都府山城北保健所	0774-21-2193	月～金(祝日、年末年始を除く)の 9:00～12:00 13:00～17:00
京都いのちの電話	075-864-4343	年中無休・24時間対応
京都府精神保健福祉総合センター	こころの相談電話	075-645-5155 月～金(祝日、年末年始を除く)の 9:00～12:00 13:00～16:00
	京都府自殺ストップセンター	フリーダイヤル 0120-556-097 月～金(祝日、年末年始除く)の9:00～20:00(面接は9:00～17:00)

お気軽にご相談ください。

