

## 「こころの体温計」に新モードが追加されました

自殺防止対策の一環として、携帯電話やパソコンを使って心の状態を確認できる「こころの体温計」をご存知でしょうか。いつでもどこでも携帯電話やパソコンを用いて、気軽に心のストレス度や落ち込み度などのメンタルヘルスチェックができるだけでなく、結果にあった相談窓口を紹介しています。

今月より新たに「睡眠モード」「いじめモード」が加わり、様々な状況に応じたチェックを行えるようになりました。自分や家族の心の状態を定期的に確認してみましょう。



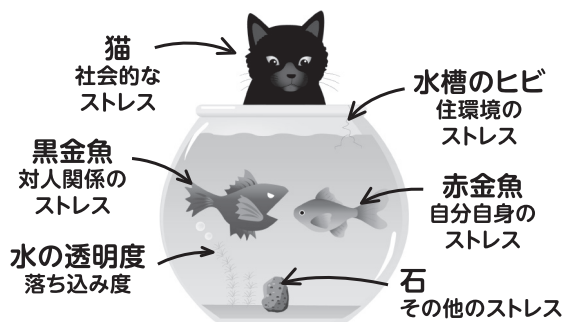
<https://fishbowlindex.jp/komatsushi/>

### 最近、こころの疲れや不調を感じていませんか

眠れない、食欲がない、いつもイライラする…日々の生活で無理が続くと、こころのバランスは崩れやすくなっています。また、ストレスの感じ方はひとりひとり違っているだけでなく、同じ人でもその時々で状況で変化しています。

体調が気になると体の体温を測るように、こころが少しでも疲れていると感じたら、気軽に「こころの体温計」で自身のこころの状態を知り、不調が続いたり、気になることがある場合は、相談窓口で相談してみましょう。

### 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。



本人モード 結果画面(例)

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?ご家族や身近にいる方がチェックできる家族モードがあります。

### 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。あなたのストレス解消法は?



NEW

### いじめのサイン「守ってあげたい」



「これっていじめかな?」と思ったり、「こどもの様子がおかしい」と感じたらチェックしてみてください。

NEW

### 睡眠障害を確認するチェックリスト

睡眠はからだの健康だけでなく、こころの健康にも深く関係しています。まずは、自分の睡眠状態や睡眠の問題を把握しましょう。



## 身近な人を支えたい「ゲートキーパー養成講座」開催

参加無料 申込制:定員50名

ゲートキーパーとは、こころの不調を抱える人や自殺に傾く人のサインに気づき必要な支援につなげ、見守る人のことです。身近な人の「いつもと違う」様子に気づき、勇気を出して声をかけられるようゲートキーパーとしての基本姿勢や、具体的な対応について学びましょう。

■日時 10月8日(水) 午後1時30分から3時まで  
(受付:午後1時~)

■講師 徳島県精神保健福祉センター  
公認心理師 田内 沙希 氏

■場所 保健センター



申込・問 市保健センター ☎32・3551/FAX32・4145

✉hokencenter@city.komatsushima.i-tokushima.jp