

セルフメンタルチェック
「こころの体温計」 光市ホームページ



こころの体温計 (本人モード)

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13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。



ねこ 社会的なストレス
黒金魚 対人関係のストレス
水の透明度 落ち込み度
水槽のヒビ 住環境のストレス
赤金魚 自分自身のストレス
石 その他のストレス

【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

結果画面 (例)



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することにより、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、心の健康状態をチェックしてみようアイテムとして「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。



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。



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？
上手にストレスを解消して毎日こころが軽くさわやかにできたら幸福度もアップします。



アルコールチェックモード

飲酒が心にもどのような影響を与えているのかが分かります。

自らの飲酒について振り返ってみませんか？
また、ご家族や身近にいる方の目でチェックする家族モードもあります。



秘密厳守

予約制

こころの ホッと相談

保健師によるこころの健康相談です。

お気軽にご相談ください。

※医療機関受診中やカウンセリングを受けている方は対象外です。

【相談日】

令和7年4月16日(水)	10月22日(水)
5月28日(水)	11月26日(水)
6月18日(水)	12月17日(水)
7月30日(水) 令和8年	1月21日(水)
8月20日(水)	2月25日(水)
9月24日(水)	3月18日(水)

【時間】

13時30分～15時30分 (1人1時間程度)

【場所】

あいば一く光

【相談方法】

対面・オンライン(ZOOM)

※対面相談をご希望の場合は電話または申し込みフォームからお申し込みください。

※オンライン相談をご希望の場合はホームページに記載している注意事項を確認の上、2開庁日前までに申し込みフォームよりお申し込みください。

ご予約・お問合せ

光市健康増進課

TEL:0833-74-3007

Mail:kenkouzoushin@city.hikari.lg.jp

(土・日・祝・年末年始休み)

