

♡ こころの体温計 ♡

『こころの体温計』はパソコンや携帯電話から簡単にこころの健康状態をチェックできます。

簡単な質問に答えると、ストレスの状態や落ち込み度が絵で表示されます。

こころが疲れていると感じた時には『こころの体温計』でチェックして、こころの健康づくりに役立てていきましょう。

【5つのチェックモードがあります。

必要なメニューを選び、必要事項を入力してください。】

- ✿ 本人モード 自分自身のこころの状態を知る
- ✿ 家族モード 身近な家族のこころの状態を知る
- ✿ 赤ちゃんモード 赤ちゃんを育児中のママ向け
- ✿ ストレス対処タイプテスト
あなたのストレス対処法がどのタイプか分かります。
- ✿ 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。



スマートフォン、携帯で
QRコードからアクセスして
ください。



ご利用にあたって

- ・利用料は無料、通信料は自己負担です。
- ・性別や年代の入力は必要ですが、個人情報への入力はありません。
- ・自己診断するものです。結果にかかわらず心配や困る事が続く場合は、お早めに専門機関へご相談ください。