

「こころの体温計」ご利用ください

～自分のこころの状態を確認してみよう～

人間関係や将来のこと、学業や仕事など生活の中で、ストレスを感じることは多くあります。「こころの体温計」は簡単な質問に答えることで、ストレス度や落ち込み度がわかります。自分や家族のこころの健康チェックにぜひご利用ください。

スマートフォン、パソコンを利用して約1分で判定できます。



湯沢市ホームページのバナーからアクセス

スマホはQRコードを読み込んでアクセス

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



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？
本人モード、家族モードもあります。

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？

