

大切なあなたへ ころろは元気ですか？



9月10日～9月16日は「自殺予防週間」です。

心の元気度を測ってみませんか？

「ころろの体温計」は、携帯電話やスマートフォン、パソコンから、簡単にストレスや落ち込み度をチェックできるウェブサイトです。

このサイトを利用して、質問に回答すると、自分のストレスを赤金魚、落ち込み度を水の透明度に例えて、水槽のイラストで分かりやすく示してくれます。「ころろの体温計」でころろの健康をチェックしてみましょう。

※利用料は無料ですが、通信料がかかります。個人情報は一切取得しません。結果にかかわらず、健康上、気になることがある時は、早めに専門機関にご相談ください。

高松市 ころろの体温計

検索

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

お問い合わせ・ころろの健康についての相談は
高松市保健センター 精神保健係
TEL：087-839-3801

携帯スマホは
こちらから



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、猫などの絵によって表示されます。



本人モード 結果画面 (例)

【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

【黒金魚】対人関係のストレス



※レベルが上がる毎に攻撃的になります

【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

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。



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。

アルコールチェックモード

アルコールと心の関係は？
自らの飲酒について振り返ってみませんか？



ストレス対処タイプテスト



ストレス解消法が、心の健康を保つのに大切です。
あなたのストレス解消法は？

楽観主義のすすめ「ころろのエンジン」

なにごと悲観的に考えがちな方に「楽観主義」をお勧めします。

心もちょっとブレイクタイム

