

## 7. こころの体温計メンタルヘルスチェック

パソコン・スマホで気軽にメンタルヘルスチェックができます。

「江戸川区 こころの体温計」で検索してみてください。

1. 本人モード
2. 家族モード
3. 赤ちゃんママモード
4. ストレス対処法タイプテスト
5. アルコールチェック
6. 睡眠障害チェック
7. いじめのサイン「守ってあげたい」



(例) 本人モード

金魚鉢の中で泳いでいる「赤金魚」が利用者ご自身を表しています。

その他のキャラクターは、対人関係や家庭状況など、利用者を取り巻く環境によるストレスの種類を表しています。

二次元コード



このシステムでの判定は、医学的診断をするものではなく、あくまでもストレスの程度やこころの健康に関心をもっていただくためのものです。

ストレスの感じ方やストレスに対する反応は、個人で異なります。同じ人であってもその時々で違ってきますので、時々チャレンジしてみてください。

利用料は無料です。ただし、通信料金は自己負担になります