



こころの体温計で

メンタルヘルスチェック

自分や家族のこころの体調を
みてみましょう



あなたのストレスに合った相談先を紹介！

最近、眠れない、いつもイライラする…。
そんな心のストレス度や落ち込み度が
「こころの体温計」で簡単にチェックできます。

相談して
くださいね



QRコード

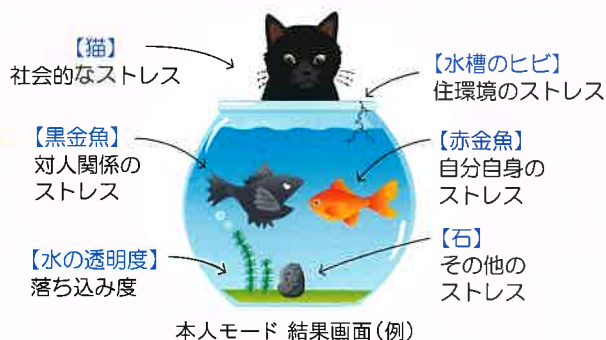
パソコンは**こちら**からもご利用いただけます。

[https:// fishbowlindex.jp/anan/](https://fishbowlindex.jp/anan/)

こころの体温計 (本人モード)

ご自身のストレス度・落ち込み度が分かります

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。



楽観主義は
「こころのエンジン」



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。



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？

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。



赤ちゃんママモード

赤ちゃんのいるお母さんの
心の健康状態をチェックします。



睡眠障害を確認する
チェックリスト

