

こころの健康を守ろう！

新型コロナウイルス感染症の影響で、感染そのものへの不安に加え、生活の変化から気がつかないうちにストレスや疲れを感じています。

こころの健康維持・増進のため、セルフチェックサービスを行っています。携帯・スマホやパソコンから簡単な質問に答えるだけでチェックできます。

ご自身のこころの健康状態をチェックして“気づき”や“対処の手がかり”を見つけてみませんか。

こころの健康のチェック

こころの体温計

栗山町 こころの体温計

検索

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

携帯電話
・スマホは
こちらから



本人モード

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。



本人モード 結果画面 (例)

レベルチェック表

低 ← ストレスのレベル → 高

【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

【金魚鉢のヒビ】住環境のストレス



※レベルが上がる毎にヒビが大きくなります

【ネコ】社会的なストレス



※レベルが上がる毎に赤金魚を脅かします

【石】その他のストレス



※レベルが上がる毎に個数が増えます

【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

身近な方のこころの健康チェック



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。

家族モードの4つのレベル



赤ちゃんママモード



ママのこころ健康チェック

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。

アルコールチェックモード



アルコール依存症？

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。

“不安な気持ちを一人で抱えていませんか”

こころの健康状態を保つためには、リラックスできる時間を持つ、不安な気持ちは誰かに話すなど「セルフケア」が大切です。

誰かに話すことは「話して楽になる」「共感して落ち着く」効果があり、解決策が見つかる場合もあります。不安や悩みを一人で抱え込まず、家族や友人・同僚など身近な人や専門家に相談しましょう。



裏面で相談窓口をご紹介します



こころの健康相談窓口

一人で悩まずに
お気軽にご相談ください



令和3年1月現在

相談窓口	電話番号・URL	時間
●死にたい気持ち		
こころの電話相談統一ダイヤル (北海道立精神保健福祉センター)	0570-064-556	平日 9:00～21:00 土・日・祝 10:00～16:00
北海道いのちの電話	011-231-4343	24 時間
いのちの電話 ※メール相談もできます	0570-783-556	毎日 10:00～22:00
	0120-783-556	毎日 16:00～21:00 毎月 10 日 8:00～翌日 8:00
よりそいホットライン	0120-279-338	24 時間
チャイルドライン ※18 歳までの子どもがかけられる電話です。 チャットでも相談できます。	0120-99-7777	毎日 16:00～21:00
NPO 法人自殺対策支援センター ライフリンク ※SNS で相談できます	LINE@yorisoi-chat	月・火・木・金・日 17:00～22:30 (22:00 まで受付)
	Twitter@yorisoichat	水 11:00～16:30(16:00 まで受付)
●こころの健康について		
町 住民保健課 健康推進グループ	0123-73-2256	平日 8:30～17:15
岩見沢保健所 こころの健康相談	0126-20-0122	平日 8:45～17:30
●子育て・児童虐待・いじめについて		
町 子育て支援センター	0123-72-1280	平日 8:30～17:15
町 福祉課 福祉・子育てグループ	0123-73-2222	平日 8:30～17:15
子ども相談支援センター(北海道教育委員会)	0120-3882-56	24 時間
岩見沢児童相談所	0126-22-1119	平日 8:45～17:30 虐待等緊急の場合はいつでも
児童相談所虐待対応ダイヤル ※一部の IP 電話からはつながりません	189 (無料)	24 時間
町 教育委員会(相談窓口)	0123-72-1112	平日 8:30～17:15
いじめ相談電話(空知教育局)	0126-22-3912	平日 8:45～17:30
子ども電話相談(光が丘子ども家庭支援センター)	0126-22-4486	24 時間
●配偶者やパートナーからの暴力について		
北海道立女性相談援助センター	011-666-9955	平日 9:00～17:00
●高齢者の介護・虐待について		
町 地域包括支援センター	0123-73-2255	平日 8:30～17:15
北海道高齢者虐待防止・相談支援センター	011-281-0928	平日 9:00～17:00
●経済問題・多重債務について		
南空知法律相談センター	0126-33-8373	平日 10:00～16:00 (12:00～13:00 を除く)
ハロー弁護士相談 (15 分)	011-281-8686	平日 10:00～16:00
法テラス札幌	050-3383-5555	平日 9:00～16:00 (12:00～13:00 を除く)