

気づいていますか？こころのSOS



疲れたところが発するSOSのサインかもしれません。体温計で熱を測るようにチェックしてみましょう。

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。

一番低いレベル



一番高いレベル



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。

➡ 相談窓口は裏面をご覧ください。



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4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@yoriso-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)
ハコ一弁護士相談(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)