

報道関係者各位

座間市福祉部障がい福祉課

座間市、『こころの体温計』(メンタルヘルスチェックシステム) を6月1日より市民向けにサービスの提供を開始

市では、自殺防止対策の一環として、パソコンや携帯電話を使って簡単にメンタルヘルスチェックができるシステム、『こころの体温計』Fish Bowl Index (フィッシュボールインデックス)」を、来る6月1日より、座間市民を対象としてサービスの提供を開始いたします。

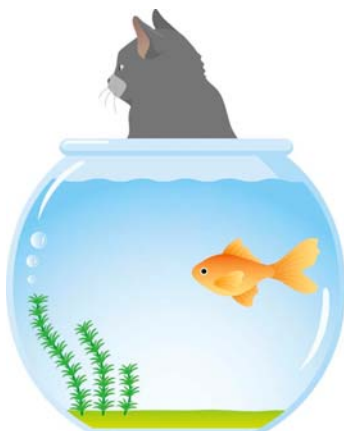
気軽にいつでもどこでも、セルフメンタルチェックができ、その場で結果に基づき相談窓口につながるシステムで、市民の健康・福祉環境を向上させ、全国的に増大している自殺者の低減に資するものです。また、高齢者の介護や子育て(育児)、妊娠中などのストレス状況を量ることもでき、虐待やマタニティブルーの防止にも効果を期待するものです。(家族モード、赤ちゃんママモード)また、ストレス時の対処法のチェックやアルコールチェックもラインナップに揃えています。

心の体温計「Fish Bowl Index」は、東海大学医学部附属八王子病院健康管理センターの1日人間ドック受診者用に開発した「メンタルチェック」をベースとしています。パソコンや携帯電話を用いて自分のこころの状態(ストレス状況とおちこみ度)を確認するシステムで、その特徴はエンターテイメント性の高さです。11問の質問にゲーム感覚で答えることで、ユーザーの心理的世界をビジュアルに確認することができます。

水槽の中で泳いでいる赤金魚がユーザー自身です。その他のキャラクターは、対人関係や家庭状況など、ユーザーを取り巻く環境によるストレスの種類を表しています。

■判定結果 (イメージ)

<ストレスのレベルが低い状態>



<ストレスのレベルが高い状態>



記者会見用資料

■キャラクター紹介（各キャラクターはそれぞれ4段階でストレス度を表します）

赤金魚		自分の体や病気に対するストレスを表します。レベルが上がるごとにケガをしていきます。
黒金魚		対人関係のストレスを表します。レベルが上がるごとに攻撃的になります。
水槽		家庭状況を表します。レベルが上がるごとにヒビが入ります。
猫		社会的なストレスを表します。レベルが上がるごとに攻撃的になります。
石		その他のストレスを表します。レベルが上がるごとに個数が増えます。
水の透明度		気持ちの落ち込み具合を表します。レベルが上がるごとに濁っていきます。

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。

お父さんのこころ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

産後は体内の女性ホルモンが急激に変化により、イライラしたり、憂鬱になったり、情緒不安定になりがちです。また、構れない授乳や睡眠不足などが重なり、感情の揺れが激しくなります。

そんなとき、心の状態をチェックしてみるアイテムとして「赤ちゃんママモード」が誕生しました。

つらい時は、ひとりで抱え込まずにご相談ください。



ストレス対策タイプテスト！
あなたは困った時どう振り回りますか？
最近、仕事などで大きなストレスを感じたアナタ。その後の考え方に一番近いのはどちらですか？

友人に話を聞いてもらう 自己慰撫し続ける 気の転換をする

休方がなかったと考える なせそうだったのかを話し、対策を考える そのことについて考えないようにする



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が分かります。

自らの飲酒について振り返ってみませんか？
また、ご家族や身近にいる方の目でチェックする家族モードもあります。
相談機関や支援活動を行っている団体等の情報提供もしていますので、ぜひご活用ください。



本件に関するお問い合わせ
座間市 福祉部 障がい福祉課 担当：鈴木、亀田
Tel：046-252-7132

QRコード



座間市『こころの体温計』URL

<http://fishbowlindex.com/zama/kokoro/>