



パソコンや携帯で気軽にメンタルヘルスチェック 「こころの体温計」に“いじめのサイン”が加わりました

■ 新モード『いじめのサイン「守ってあげたい」』を追加

『いじめのサイン「守ってあげたい」』には、いじめられてつらいと思っている子どもが診断できる画面と、子どもの様子がおかしいと思っている保護者が診断できる画面があります。

いじめは、なかなか表面化しにくく、気づいた時には深刻な状態に陥ってしまっていることも考えられます。いじめを受けている本人がSOSを出すきっかけになったり、親の目から見て気になる子どものちょっとした変化や行動を、このサイトで一度チェックしてみてはいかがでしょうか。



■ 昨年度は3万件を超えるアクセス、「こころの体温計」

「こころの体温計」は、パソコンや携帯電話を利用して気軽にいつでも、どこでもストレスや落ち込み度をチェックできるシステムです。平成 28 年 7 月から運用を開始しており、昨年度中は3万件を超えるアクセスがあり、多くの方に利用していただいています。5つのモードと1つのテストが選べ、質問に答えると、結果が画像や文章で表示されます

- ◇ 自らのこころの状態を知る「本人チェックモード」
- ◇ 身近な家族のこころの状態を知る「家族モード」
- ◇ 赤ちゃんを持つ母親の心の状態を明らかにする「赤ちゃんママモード」
- ◇ アルコールとの付き合い方を振り返る「アルコールチェックモード」
- ◇ 自分が困ったときにどう対処するかを知る「ストレス対処タイプテスト」
- ◇ いじめられてつらい時や子どもの様子がおかしい時『いじめのサイン「守ってあげたい」』

生駒市ホームページの「健康・医療」の「健康維持」から「こころの体温計」をご利用いただけます。

この件に関する報道関係からのお問い合わせ

生駒市健康課（課長 吉村、成人保健係 西田） ☎0743-75-2255