

今日からできる こころの健康づくり！

“こころのストレス” チェックしてみませんか？

疲れている

眠れない

気力がない

朝から
すっきりしない

食欲がない

身体の
不調が続く

なにをするにもおっくう

人に会いたくない

生きていても
意味がないと思う

最近、
いつもイライラする

こころの悩みや心配を“ひとりで抱えないでください”

こころの体温計



天童市 こころの体温計

検索

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

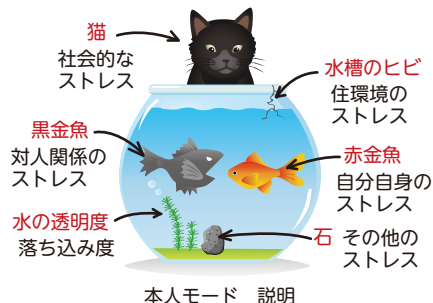


個人情報の入力
が不要です

スマホは
こちらから



本人モード ストレス度・落ち込み度のチェックができます



本人モード 説明

ご本人の健康状態や人間関係、住環境など、4 択式の質問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【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

結果画面 (例)



サポートが必要な
結果画面例

問題のない
結果画面例

家族モード

大切な方の心のチェック！



赤ちゃんママモード

ママの心は大丈夫？



アルコールチェックモード

お酒が心に及ぼす影響は？



ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法は？



楽観主義のすすめ「こころのエンジン」

悲観的に考えがちな方に「楽観主義のすすめ」をお勧めします。



いじめのサイン守ってあげたい

いじめかな？と感じたら、「いじめのサイン」をチェックしてみましょう。



デートDVモード

これって、愛？
これって、DV？



自死家族ケアサイト「大切な人を突然亡くされたあなたへ」

大切な方を自死で亡くされた方へ。
心のケアをしていただくためのサイトです。



睡眠障害を確認するチェックリスト

あなたは、よく眠れていますか？
睡眠をチェックしてみませんか？



※チェック後、相談機関窓口一覧が表示されます。ご活用ください

誰でも

ゲートキーパー



ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。話をよく聞き、一緒に考えてくれるゲートキーパーがいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。



気づき 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

眠れない、食欲がない、口数が少なくなった等、大切な人の様子が「いつもと違う」場合…

うつ・借金・死別体験・過重労働・配置転換・昇進・引越し・出産…

もしかしたら、悩みをかかえていませんか？

生活等の「変化」は悩みの大きな要因となります。一見、他人には幸せそうに見えることでも、本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

傾聴 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- まずは、話せる環境をつくりましょう。
- 心配していることを伝えましょう。
- 悩みを真剣な態度で受け止めましょう。
- 誠実に、尊重して相手の感情を否定せずに対応しましょう。
- 話を聞いたら、「話してくれてありがとうございます」や「大変でしたね」、「よくやってきましたね」というように、ねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

声かけ 大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。



声かけの仕方に悩んだら…

- 眠れてますか？
(2週間以上つづく不眠はうつのサイン)
- どうしたの？なんだか辛そうだけど…
- 何か悩んでる？よかったら、話して。
- なんか元気ないけど、大丈夫？
- 何か力になれることはない？



つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す

見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



イラスト：細川貂々



お気軽にご相談ください

ひとりで悩まないで、あなたの気持ちをお話ください

天童市の相談窓口

平日 8:30 ~ 17:15
(土・日、祝休日及び年末年始は休みです)

- ここに悩みを感じたときなど
健康課 市民健康係 023-652-0884 (健康センター内)
- 子ども・子育てに悩みを感じたとき、産前産後のママの不安な気持ちなど
こども家庭センター こども家庭係・母子保健係 023-652-0882 (健康センター内)
- 高齢者の健康や介護に迷うときなど
保険給付課 介護支援係 023-654-1111 内線 755 (市役所内)

県の相談窓口

土・日、祝休日及び年末年始は休みです

- 山形県精神保健福祉センター
相談ダイヤル 023-631-7060
相談時間 9:00 ~ 12:00・13:00 ~ 17:00
- 村山保健所 精神保健福祉担当
023-627-1184 平日 8:30 ~ 17:15

山形いのちの電話

023-645-4343 相談時間 13:00 ~ 22:00 年中無休

お問い合わせ先 天童市健康課 023-652-0884