



～何となくもやもやする時、自分の心の様子を見てみましょう～

# あなたの心の元気を 「こころの体温計」で測ってみませんか？

町では男女共同参画計画に基づき、女性活躍井戸端会議による実践的な活動に取り組んでいます。

基本目標Ⅱ 『誰もが安心・安全に暮らせる環境づくり』を達成するために、今年度は「悩みごとや困りごとの相談窓口の周知」を目的としたプロジェクトを実施しました。

この記事では、町が導入した心の状態をチェックできるシステム「こころの体温計」をご紹介します。「どこに相談すれば良いのかわからない」、「相談が必要なことなのかと悩んでしまう」

そんな時、まずは自分の心の状態を知ることから始めてみませんか？

## チェックは簡単＆短時間（5分程度）で行えます

①下の二次元コードを読み取る



②必須項目を選択

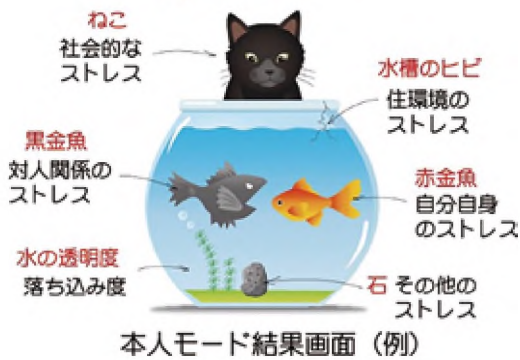
- お住まい（町内/町外）
  - 性別（男性/女性）
  - 年代
- 以上の質問に答えればOK

自分のこと・家族のことなど  
どなたでも使うことができます

③メニューから  
モードを選んで  
チェックスタート

- 「本人モード」
- 「赤ちゃんママモード」
- 「ストレス対処タイプテスト」
- 「アルコールチェックモード」
- 「睡眠障害チェック」
- 「いじめのサイン」
- 「DVチェックモード」

本人モードの場合、  
イラストでこころの様子が表されます



チェックをすると、  
困りごとの相談先も  
確認することができます。  
不安や心配なことが  
ある時は話したり聞いて  
もらったりすることで  
心が元気になります。

## ●チャット、電話、対面など様々な方法で相談を受け付けています。

### 生きづらびっと（厚生労働省）

SNS・WEBから相談できます。  
<https://yorisoi-chat.jp/>



### まもろうよこころ（厚生労働省）

様々な相談先が相談方法ごとに  
紹介されています。  
<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



### 電話・対面相談（箕輪町役場健康推進課健康づくり支援係）

こころや体の悩み・不安を相談できます。  
TEL：79-3118

※この記事は、女性活躍井戸端会議が実践プロジェクトとして作成しました。  
右のアンケートにご協力をお願いします。

こころの体温計を  
利用した方向け  
アンケートはこちらから▶



こころの体温計について	健康推進課	健康づくり支援係	0265-79-3118
女性活躍井戸端会議について	企画振興課	若者・女性活躍推進係	0265-79-3152