

“こころのストレス” チェックしてみませんか？

こんなことはありませんか



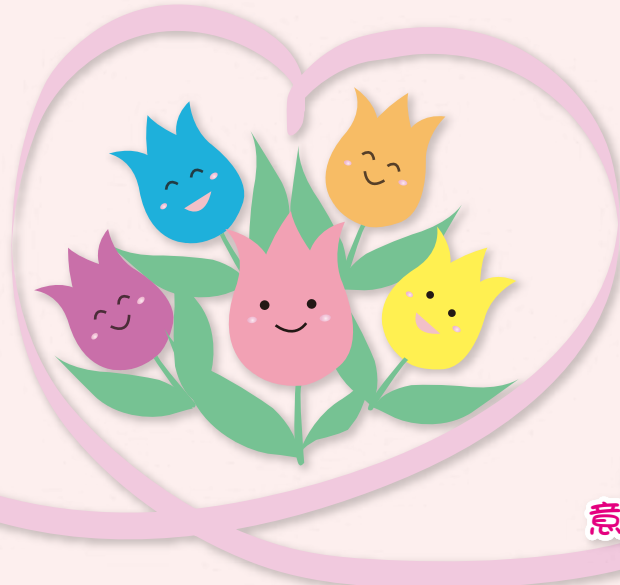
疲れている

気がない

朝から
あきいしない

なにをやるにも
あっくう

最近、いつも
イライラする



眠れない

食欲がない

人に会いたく
ない

身体の
不調が続く

生きていても
意味がないと思う

こころの体温計 ためしてみませんか？

愛西市 こころの体温計

検索 

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

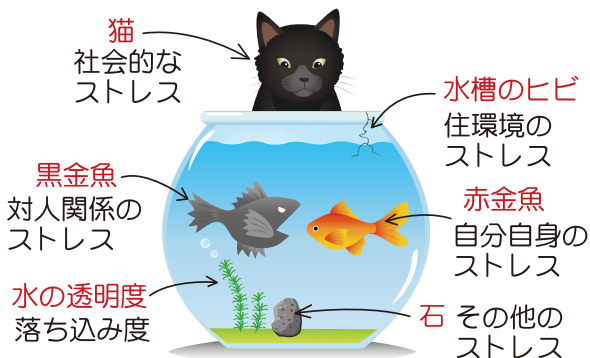
携帯・スマホはこちらから ▶



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。

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。



本人モード 結果画面 (例)

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。

赤ちゃんママモード

産後の不安な心の健康状態が分かります。

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
のかわかります。

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレスはどのタイプ？

楽観主義のすすめ「こころのエンジン」

なにごとにも悲観的に考えてしまう方に
「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」はひとりで悩まないで、すぐに
相談先に連絡ができます。



※こころの体温計 ご利用にあたって
利用料は無料です。(通信料は、自己負担となります。) 個人情報の入力は一切不要です。自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。
結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。

困ったときの相談機関一覧

愛西市内の相談窓口

分類	相談窓口名称	受付時間等	連絡先	分類	相談窓口名称	受付時間等	連絡先
健康	健康相談	★第2・第4火曜日 平日9:30～11:30	愛西市健康推進課 (佐屋保健センター) TEL 0567-28-5833	障がい者	身体障がい者・知的障がい者・精神障がい者(発達障がい者を含む)相談・支援	★平日8:30～17:15	愛西市社会福祉課 TEL 0567-55-7115 相談支援事業所あいさい (愛西市社会福祉協議会) TEL 0567-24-2225
	こころの健康相談 (予約制)	★第2木曜日 平日13:30～15:30	愛西市健康推進課 (佐屋保健センター) TEL 0567-28-5833		虐待等に関する相談	★平日8:30～17:15	愛西市社会福祉課 TEL 0567-55-7115
子ども・青少年	子育てに関する相談 (子育て世代包括支援センター)	★平日8:30～17:15	愛西市子育て支援課 (あいさいっ子相談室) TEL 0567-55-7131 愛西市健康推進課 (佐屋保健センター) TEL 0567-28-5833	高齢者	高齢者(介護・福祉)総合相談	★平日8:30～17:15	【佐屋小学校区・佐屋西小学校区】 愛西市地域包括支援センター TEL 0567-55-7117
	就学相談・教育相談	★平日9:00～16:00	愛西市学校教育課 TEL 0567-55-7136				【市江小学校区・永和小学校区】 佐屋苑地域包括支援センター TEL 0567-32-1999
	不登校に関する相談	★平日9:00～15:00	適応指導教室 すまいる(佐屋) TEL 0567-33-1120				【立田・八開地区】 愛西市社協地域包括支援センター TEL 0567-37-5333
	虐待等に関する相談 (子ども家庭総合支援拠点)	★平日8:30～17:15	愛西市子育て支援課 家庭相談員 TEL 0567-55-7118	その他	行政相談	★第1金曜日 13:30～15:30(佐織支所) 第3金曜日 13:30～15:30(市役所)	愛西市総務課 行政相談委員 TEL 0567-55-7120
	離婚前の方、ひとり親家庭の方が自立できるよう、生活の安定や子育て相談、就業に関する相談等	★平日9:00～16:30	愛西市子育て支援課 母子父子自立支援員 TEL 0567-55-7118		人権相談 親子・夫婦・扶養・相続・借地・借家・名誉・信用・差別・私的裁判・いじめ・体罰などの人権問題	★第1火曜日 市内公共施設 平日10:00～11:30	愛西市社会福祉課 愛西市人権擁護委員 TEL 0567-55-7115
	女性の悩み事相談・配偶者からの暴力	★平日8:30～17:15	愛西市社会福祉課 TEL 0567-55-7115		弁護士による法律相談 (予約制)	★毎週金曜日 平日13:30～15:30	愛西市社会福祉協議会 TEL 0567-37-3313
生活相談	生活困窮	★平日8:30～17:15	愛西市社会福祉課 TEL 0567-55-7115 愛西市社会福祉協議会 TEL 0567-24-2225	司法書士相談 (相続・登記関係) (予約制)	★第3木曜日 平日13:00～15:00	愛西市社会福祉協議会 TEL 0567-37-3313	
	一時的なつなぎ資金・貸付の相談	★平日8:30～17:15	愛西市社会福祉協議会 TEL 0567-37-3313	行政書士による行政手続き相談(予約制)	★第4水曜日 平日13:00～15:00	愛西市社会福祉協議会 TEL 0567-37-3313	
	商工業に関する相談	※詳細は商工会にお尋ねください。	愛西市商工会 TEL 0567-24-6122	年金相談	※詳細は保険年金課にお尋ねください。	愛西市保険年金課 TEL 0567-55-7119	

◎ 予約制のある相談については、事前に連絡先へお問い合わせください。

愛知県・全国共通の相談窓口

分類	相談窓口名称	受付時間等	連絡先	分類	相談窓口名称	受付時間等	連絡先
こころに関する相談	メンタルヘルス相談	★平日 9:00～12:00 13:00～16:30	愛知県津島保健所 健康支援課 TEL 0567-26-4137	専女性	女性悩みごと電話相談 [家庭不和、男女問題、経済不安、DV、一時保護などの相談]	★平日9:00～21:00 土・日9:00～16:00	愛知県女性相談センター TEL 052-962-2527
	あいちこころほっとライン365 (こころの健康に関する相談)	毎日 9:00～20:30	TEL 052-951-2881		子ども・青少年	虐待に関する相談	★平日9:00～17:00
	精神保健福祉相談	★平日 9:00～12:00 13:00～16:30	愛知県精神保健福祉センター TEL 052-962-5377	24時間365日対応		児童相談所全国共通ダイヤル TEL 189(いちばやく)	
	名古屋いのちの電話	毎日24時間	TEL 052-931-4343	子どもの人権110番		★平日8:30～17:15	TEL 0120-007-110
	ひきこもり専門相談 (面談相談は予約制)	★平日 9:00～12:00 13:00～16:30	愛知県精神保健福祉センター TEL 052-962-3088	24時間電話相談 「子どもSOSほっとライン24」 (年末年始を除く)		毎日24時間 (年末年始を除く)	TEL 0120-0-78310 (なやみ言おう)
	あいちこころのサポート相談 (SNS)	月～土 20時～24時(最終受付23時30分) 日曜20時～翌月曜8時(最終受付7時30分)	あいちこころのサポート相談 検索	チャイルドラインあいち (18歳までの子どもがかかる電話)		毎日 16:00～21:00	TEL 0120-99-7777
	自死遺族相談(予約制)	★毎月第3木曜日 平日14:00～15:30	愛知県精神保健福祉センター TEL 052-962-5377	生活相談	多重債務全般に関する相談	★平日 9:00～12:00 13:00～17:00	東海財務局 TEL 052-951-1764
緊急に受診などが必要な時、医療機関などの電話案内	毎日24時間	愛知県精神科救急 情報センター TEL 052-681-9900	愛知県弁護士会 法律相談センター		9:10～16:30 (土・日・祝日を含む) (年末年始を除く)	TEL 0570-783-110	
医療科			活消費生	海部地域消費生活センター	平日9:00～16:30	TEL 0567-23-0150	

※令和4年4月現在の情報です。詳細は各相談窓口にご確認ください。
★:原則、年末年始・祝日は除きます。