

# こころの体温計

## メンタルヘルスチェック

### 自分や家族のこころの調子を測ってみませんか？

最近、眠れない、気分が落ち込む、身体の不調が続く…といったことはありませんか？

こころのストレス度・落ち込み度を「こころの体温計」で簡単にチェックできます。お悩みに対する相談先もご案内しています。

芦屋市 こころの体温計 検索

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

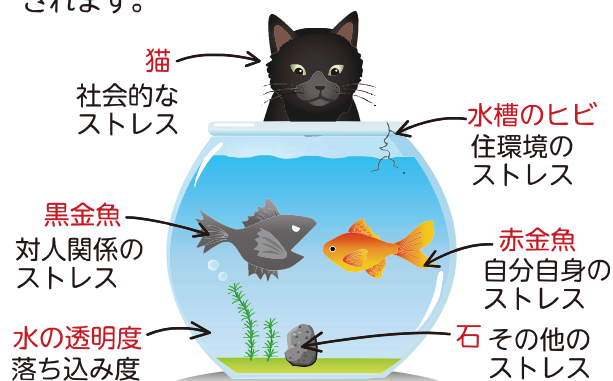
携帯・スマホはこちらから ▶



#### 本人モード

ご自身のストレス度・落ち込み度がわかります。

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などが、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。



本人モード 結果画面 (例)

#### 家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態がわかります。



#### 赤ちゃんママモード

産後の不安な心の健康状態がわかります。



#### ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？

#### 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。




※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。

芦屋市保健センター

TEL 0797-31-1586  
 FAX 0797-31-1018

# 相談窓口一覧

令和4年6月現在

相談窓口	相談内容	電話番号	開設時間
こころの悩み・メンタルヘルス	芦屋市保健センター	保健師による相談 TEL 0797-31-1586 FAX 0797-31-1018	月～金 午前9:00～午後5:30※
	芦屋市障がい者相談支援事業	障がいのある人の日常生活や障がい福祉サービスの利用等の相談 TEL 0797-31-0692 FAX 0797-32-7529	月～金 午前9:00～午後5:30※
	芦屋健康福祉事務所	保健師による相談 TEL 0797-32-0707 FAX 0797-38-1340	月～金 午前9:00～午後5:30※
消費生活・法律・人権	芦屋市消費生活センター	悪質商法や事業者との契約トラブルなど消費者トラブルに関する相談 TEL 0797-38-2034	月～金 午前9:00～午後4:00※ (午後0:00～0:45を除く)
	消費者ホットライン (国民生活センター)	TEL 188	土曜日・日曜日・祝日(年末年始は除く) 午前10:00～午後4:00
	法律相談 (芦屋市市民参画・協働推進室)	①弁護士②司法書士による法律相談 TEL 0797-38-5401 FAX 0797-38-2004	①木 午後1:00～4:30(要予約)※ ②金 午後1:00～4:00(要予約)※
	芦屋市権利擁護支援センター	障がいのある人、高齢者などの虐待・権利擁護に関する相談 TEL 0797-31-0682 FAX 0797-31-0687	月～金 午前9:00～午後5:30※
	特設人権相談所 (芦屋市人権・男女共生課)	名誉棄損・差別などに関する人権擁護委員による相談 TEL 0797-38-2055 FAX 0797-38-2175	第2・4火 午後1:00～午後4:00(要予約)※ (休日にあたる場合は他の週の火曜日)
	LGBT(セクシュアルマイノリティ)電話相談	自分の性(性自認)や好きになる性(性的指向)などに関する専門相談員による相談 TEL 0797-38-2111	第1・3火 午後4:30～8:15※ (休日にあたる場合は他の週の火曜日)
	無料労働相談	労働時間や解雇、年金など労働問題全般にわたる労使間のトラブルや悩みに関する社会保険労務士による相談 TEL 0797-38-2033 FAX 0797-38-2176	毎月第2月曜日 (ただし休日にあたる場合は第3月曜日) 午後1:00～4:00(要予約)
総合相談窓口	経済的に困窮している方、社会的に孤立している方、「働きたくても働けない」など、生活全般にわたる困りごとに対する相談 TEL 0797-31-0681 FAX 0797-32-7529	月～金 午前9:00～午後5:30※	
家庭・子ども・若者	芦屋市子育てセンター	子育て相談全般 TEL FAX 0797-31-8006	月～土 午前9:00～午後5:30※
	芦屋市子ども家庭総合支援室	TEL 0797-31-0643 TEL 0797-38-8993 FAX 0797-31-0647	月～金 午前9:00～午後5:30※
	子育てテレフォンハッピートーク	子育ての悩み・児童虐待についての相談 TEL 0798-45-5535	上記以外の時間
	若者相談センター「アサガオ」	不登校・ひきこもり・ニート等若者の相談 TEL FAX 0797-22-5115	面接相談(要予約) 電話相談及び面接相談申込 火～土※ 午前10:00～12:00、午後1:00～4:00
	青少年愛護センター	いじめ、不登校、進路、学習、友人、異性問題等に関する相談 TEL 0797-31-8229 FAX 0797-31-8231	月～金 午前9:00～午後5:00※
教育	特別支援教育センター	障がい等により特別な支援が必要な子どもへの対応等についての相談 TEL 0797-31-0654	面接相談(要予約) 電話相談 月～金 午前9:00～午後5:00※
	学校教育課	教育相談全般 TEL 0797-38-2087 FAX 0797-38-2089	月～金 午前9:00～午後5:00※
高齢者	高齢者福祉相談 (芦屋市高齢介護課)	高齢者福祉サービスなどの相談 TEL 0797-38-2044 FAX 0797-38-2060	月～金 午前9:00～午後5:30※
夫婦・男女	芦屋市男女共同参画センター (芦屋市人権・男女共生課)	〈女性の悩み相談〉心の悩み相談 女性の抱える生きづらさや悩みについての相談 TEL 0797-38-2022 FAX 0797-38-2175 【相談予約の受付時間】 月～土 午前9:00～午後5:30 いずれの相談も要予約	〈相談日〉※ 第1・3火 午後1:00～午後4:00 第2・4金 午後1:00～午後4:00 〈相談日〉※ 第3金 午前11:00～午後4:00
	芦屋市DV相談室 (芦屋市配偶者暴力相談支援センター)	〈女性の悩み相談〉家事相談 離婚・養育費・財産分与・年金分割・相続など 夫婦・親族間の相談(調停中の案件不可) 女性のための法律相談(係争中の案件不可) TEL 0797-38-9100	〈相談日〉※ (偶数月)第1水 午後2:00～4:00 (奇数月)第2土 午後2:00～4:00
		配偶者やパートナーからの暴力についての相談	月～金※ 午前9:00～午後5:30 (午後0:00～0:45を除く)
いのちの電話	神戸いのちの電話	電話によるこころの相談 TEL 078-371-4343	月～金 午前8:30～午後8:30 第2、3、4金・土 午前8:30～翌日午前8:30 (祝日と重なる日は午後4:00～8:30を除く) 日・祝日 午前8:30～午後4:00
	兵庫県いのちと心のサポートダイヤル	電話によるこころの相談 TEL 078-382-3566	月～金 午後6:00～翌日午前8:30 土日祝 24時間
SNS相談窓口	NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク	SNSやチャットによる相談 LINE・チャット @yorisoi-chat 	月・水・金・土 午前11:00～午後4:30 (午後4時まで受付) 月・火・木・金・日 午後5:00～午後10:30 (午後10時まで受付)

○新型コロナウイルス感染症の影響で、相談日が変更になることがあります。

※祝日・年末年始を除く