



いのちの尊さ、「こころ」の健康考えませんか 元気ですか？あなたの「こころ」

【問い合わせ】健康増進センター ☎0187(62)9301

入賞作品紹介

こころが

元気になる川柳

健

健康増進センターでは、何気ない毎日の中で見つけた自分自身や家族・友人・地域の「元気」をテーマに『こころが元気になる』川柳を募集しました。

いのちの尊さやこころの健康にあらためて向き合い考えてほしい、川柳に触れてさまざまな世代が元気を分け合い地域全体が元気になってほしいとの願いを込めて募集したところ、小学生の部10句、中学生・高校生の部288句、一般の部14句の応募がありました。審査の結果、入賞作品が決定しましたのでお知らせいたします。入賞作品は心の健康づくり事業の普及・啓発に活用させていただきます。

小学生の部

【最優秀賞】

ありがとうみんなで使うとうれしいね

田口青遼さん（東大曲小3年）

【優秀賞】

あいさつでこころとからだ

リフレッシュ

入江帆美さん（花館小1年）

その笑顔勇気と元気がおとずれる

奥山美咲さん（東大曲小6年）

【入選】

ありのまま自分の笑みを咲かせよう

佐々木涼葉さん（東大曲小6年）

笑いあうその時間こそ元気のもと

高橋凜子さん（東大曲小6年）

手をさしのべて君の勇気とやさしきで

長澤佑真さん（東大曲小6年）

〈講評〉

子どもたちの優しく素直な気持ちが表現されている良い作品がたくさんありました。

中学生・高校生の部

【最優秀賞】

声かけようジイバアだらけの町だから

鈴木壮人さん（平和中3年）

【優秀賞】

「ありがとう」笑顔になれる愛言葉

伊藤真央さん（南外中3年）

大丈夫わたしはあなたの味方だよ

久米杏奈さん（修英高3年）

【入選】

転んでも立ち上がる君はひかつてる

菊地海音さん（南外中1年）

食卓で今日の出来事盛り上がる

熊谷まゆかさん（豊成中1年）

母さんのつくったご飯回復薬

佐藤碧姫さん（平和中1年）

〈講評〉

目にする人に若さや元気を与える作品、友だちを励ます作品がたくさんありました。

一般の部

【最優秀賞】

子等遊ぶ元気な声に希望もらおう

俵谷庸子さん（西仙北）

【優秀賞】

寿命まで自活のできる心掛け

皆川峰夫さん（太田）

ひたむきな君のひとみにささえられ

藤井貴子さん（大曲）

【入選】

思いやるあなたの背中がまぶしいね

菊地勇一さん（大曲）

まち・むらの絆いきいき老人ク

櫻田展也さん（大曲）

児等の笑み貰ってやさしく夕の卓

佐々木恵子さん（大曲）

〈講評〉

子どもたちから元気をもらおうといった内容の作品、家族だんらんの様子を思わせる作品など家族に目を向けて表現されたものがたくさんありました。



元気ですか？あなたの「こころ」

こころの体温計で

ストレスチェック

日々の暮らしの中で元気を与えたり、与えられたりすることができるとは、一人一人の心が元気であればこそ。

しかし、こころの健康は見る事ができません。疲れや不調をそのままにしておくと悪化してしまいます。まずは、自分や大切な方のこころの状態を知ることから始めませんか。

こころの体温計とは？

「こころの体温計」は、パソコンや携帯電話から簡単な質問に答えるだけで、気軽にストレス度、落ち込み度をチェックできるシステム。健康状態や人間関係、住環境などの質問に答えると、ストレス度や落ち込み度が猫や水槽で泳ぐ金魚のイラストとして表示されます。自分自身のことはもちろん家族など大切な人のチェックもできます。

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。

お父さんのこころの健康状態が気になる方におすすめです。

こころの体温計（本人モード）

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13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。

【赤魚】自分の病気などのストレス
※レベルが上がる毎に力があがります
【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

水槽のヒビ 住環境のストレス
黒金魚 対人関係のストレス
赤金魚 自分自身のストレス
水の透明度 落ち込み度
石 その他のストレス

結果画面（例）

赤ちゃんママモード

産後は体内の女性ホルモンが急激に変化により、イライラしたり、憂鬱になったり、情緒不安定になるがちです。また、構れない授乳や睡眠不足などが重なり、感情の揺れが激しくなります。そんなとき、心の状態をチェックしてみるアイテムとして「赤ちゃんママモード」が誕生しました。

つらい時は、ひとりで抱え込まずにご相談ください。

アルコールチェックモード

飲酒が心にもどのような影響を与えているのかわかります。

自らの飲酒について振り返ってみませんか？
また、ご家族や身近にいる方の目でチェックする家族モードもあります。

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？
上手にストレスを解消して毎日こころが軽々さわやかにできたら幸福度もアップします。

どんなメニューがあるの？

利用の方法は？

利用はパソコンから<https://fishbowlindex.jp/daisen/>にアクセスするか、市のホームページ(www.city.daisen.akita.jp)から利用できます。(トップページ↓健康・病気↓こころの健康 健康) 携帯電話からは左の2次元バーコードを読み取りアクセスしてください。

※システム利用は無料ですが通信料がかかります。

※医学的診断をするものではありません。

チェック結果と合わせて相談機関の情報も表示されます。結果はあくまで目安です。結果にかかわらず心配なことがある場合はご相談ください。



携帯電話用
2次元バーコード

心の悩みに関する
ご相談にカウンセラー
が応じます

「ほっと
スペース」

臨床心理士等の資格を持つ
カウンセラーが相談やカウンセ
リングを行います。

※要予約

相談時間／午前9時30分～
午後4時30分(土・日、祝日を
除く)

会場／大曲保健センター
相談料／無料

【問い合わせ・申し込み】

「ほっとスペース」

(大曲保健センター内)

☎0187(62)9304

一人で悩まず
気軽にご相談ください
「ほっとスペース」
☎0187-62-9304