

## メンタルヘルスチェックシステム「こころの 体温計」の導入を

質問者 下野 義子

うつ病は「早期発見・早期対応」が適切な治療に結びつき、早期回復に繋がる。つまり、初期の「気づき」が大切なのである。そこで、携帯電話やPCを利用して、ストレス度や落ち込み度が誰にでも簡単にチェックでき、相談へと繋げていくことができるシステム「こころの体温計」の導入を提案する。他に、心を元気にする「こころのエンジン」やいじめを発見するためのメニューもあり、心のケアに繋がる有益なツールと考えるが。