

NPO 法人

# きぼうのにじ

年間3万人ともいわれる、国内の自殺者。

多くの人【うつ病】などで苦しみ、悩んでいます。

そして、家族や周囲に相談することなく突然、大切な命を自ら絶っています。

家族や企業にとっても悲しみばかりではなく、社会全体ではその経済損失は計り知れません

(厚生労働省の「うつ・自殺予防対策PT」の発表では約6,000億円～7,000億円)

本人にしかその苦しみが解らないといわれる【うつ病】ですが、休養や服薬治療などを適切におこなうことが重要です。

しかし、専門医に相談する以前の課題として、「どう見つけ出してフォローするのか」が大きな問題となっていました。プロジェクトチームで、少しでも悩んでいる人たちへのアプローチが出来れば、と考えています。



## Npo 法人 きぼうのにじ 理事長 中村 博保 氏 プロフィール

メンタル心理カウンセラー（JADP 認定）。  
医療法人北林会、(株)ニチイ学館で、医療事務及び、  
人事・労務管理、自治体病院などの業務・経営改善に携わる。  
精神科医らと、「うつ・自殺対策」プロジェクトを立ち上げ、  
全国的な活動を行っている。

NPO 法人 きぼうのにじ

地域住民の福祉向上を目的に「福祉ネットワーク」の構築を目指す。

特にうつ病対策に力を入れ、医師や医療機器メーカーなどと

「メンタルヘルス・プロジェクト」を組み活動。

会員は約20人。



お問い合わせ

住所 〒397-0001 長野県木曾郡木曾町福島 1921-10

電話・FAX 0264-24-2785

E-mail : hiro-n-kiso@blue.plala.or.jp



# メンタルヘルス・チェック・システム こころのものをさし

監修：静岡済生会総合病院精神科  
榛葉 俊一先生

## 心拍変動によるうつ病リスクチェック 自己問診ではない客観的なうつ指標の提供


「メンタルヘルス・チェック・システム」とは、「心拍変動リアルタイム解析プログラム」で生理的検査をおこない、交感神経と副交感神経の自律神経バランスなどを読み取るものです。こころの【疲労度】や【ストレス度】などが容易に測定でき、専門医などとケアすることで「うつ病・自殺予防」対策などが取れます。

うつ病は、本人にしか解らないと言われる病ですが、休養や服薬治療などを適切におこなうことが重要です。しかし、専門医に相談する以前の課題として、「どう見つけ出してフォローするのか」が大きな問題となっています。このシステムが普及することで、少しでも悩んでいる人々へのアプローチが出来ればと考えています。



中村理事長 講演会の様子

## こころの体温計 ためしてみませんか？

パソコンや携帯電話から簡単にチェックができます！ 携帯・スマホは  [こちらから](#)

パソコンは [こちらから](#) ご利用いただけます。

<http://fishbowlindex.jp/kibounonij/>



QRコード

### こころの体温計 (本人モード)

ストレス度・落ち込み度が分かります。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船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分かります。



### 赤ちゃんママモード

産後の不安な心の健康状態が分かります。



### 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が分かります。

