

# 名古屋市相談窓口情報サイト「こころの絆創膏」から誕生

スマートフォン用

メンタルヘルスケアアプリ

# こころの絆創膏

自分で毎日、メンタルヘルスケア!

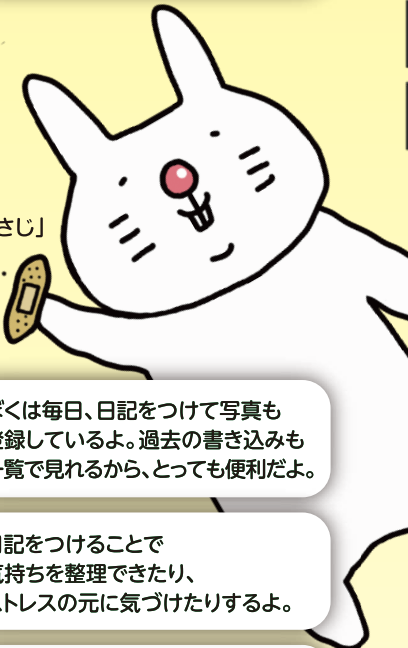
2022年  
3月  
リリース



ねえねえ、こころの絆創膏アプリ、もう試してみた?



うん、アプリをインストールしたよ。



「うさじ」



ぼくは毎日、日記をつけて写真も登録しているよ。過去の書き込みも一覧で見れるから、とっても便利だよ。



日記をつけることで気持ちを整理できたり、ストレスの元に気づけたりするよ。



自分の状態に早く気づいたり、改善策も考えられたりするね♪



セルフケアもちゃんと設定しているかい?



なにそれ?セルフケアって。



自分で決める、目標みたいなのかな。ウォーキングや音楽、アロマや日光浴など、15種類の項目から選ぶことができるよ。自分だけのセルフケアを設定することもできるんだ。



こころとからだにいいことをするってことだね。



「コア丸」

「ぴよ吉」

日記やセルフケアを続けるとご褒美にバッジももらえるんだ。



## うさじたちといっしょに「こころの健康づくり」を始めましょう。

毎日の生活や学校、仕事、人間関係などでこころが疲れてしまうことは、誰にでもあることです。このアプリは、そんな「こころの状態」などに自分で気づき、健やかに過ごすためのヒントや相談窓口情報などをお届けします。



インストールは、こちらから。



[ios端末の方]



スマホで気軽に、こころのチェック!

セルフチェックで、ストレスやメンタルヘルスのチェックができるよ。

お問い合わせや相談も、ラクラク!

その場ですぐにメールや電話で相談したり、窓口検索もできるよ。



[android端末の方]

うさじたちと  
一緒にLet's begin health promotion  
「こころの健康づくり」をしましょう!


### 日記の登録

心境などを振り返り、  
コンディションの  
調整に役立てよう。

「うさ美」「うさ坊」



### セルフチェック

メンタルヘルスや  
ストレスの  
セルフチェックで、  
自分のこころの  
健康状況を  
知ることが  
できます。

「うさばば」



### セルフケア

自分に合った  
セルフケアを  
日々の目標に  
設定できます。

「うさじ」

継続した  
日数がグラフに  
なるよ。



### 自分の傾向

日記に記入した  
自分の状況がグラフ  
等になって  
確認できます。

「コア丸」

※「自分の傾向」の  
一覧表は  
メールにて  
共有することも  
可能です。



### バッジ

日記やログイン、  
セルフケアの  
達成度により  
ご褒美のバッジが  
もらえます。

「ぴよ吉」

うさじの  
誕生日バッジも  
あるよ。



### お知らせ・ 相談窓口情報

イベント情報の受信や  
相談窓口を検索して  
アプリ画面から  
電話やメールを  
することも  
できます。

「うさじじ」

名古屋市のいのちの支援広報キャラクター © becco

一人で悩んで  
いませんか?webサイト  
こころの絆創膏

Instagram 「うさじ」のInstagram

Facebook 「うさじ」のFacebook

名古屋市 うさじ

病気や子育て、介護、仕事関係の悩みなど様々な悩みに関する  
約190の相談窓口の情報などを紹介するサイトです。

お問い合わせ先／名古屋健康福祉局 健康増進課 TEL 052-972-2283 FAX 052-972-4152