



## スマホで「ココロ」の状態をチェックしてみませんか？

まずは簡単な質問に答えて気持ちを整理してみましょう。



今のところ心配なさそう



チャットボットで気持ちを整理してみよう



オンラインで相談してみよう※一部エリアのみ

日常生活で、ストレスを抱えてませんか。ストレスは、自分でも気が付かないうちに蓄積し、こころの健康に影響を与えることがあります。「ココロボ」は、自宅で受けられるこころの相談室。自分のスマートフォンからいくつかの質問に答えるだけで、AIが今の心の状態を解析。その結果に合わせたメンタルサービスを紹介します。すべて無料。費用はかかりません。まずは、スマホかパソコンでアクセス！

### 【ご利用の流れ】

#### ① ホームページにアクセス

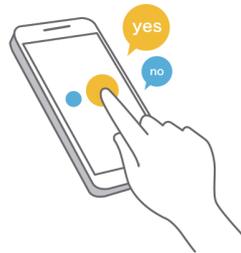
<https://www.kokorobo.jp/>

KOKOROBO

検索



「まずはストレスセルフチェックからスタート」ボタンを押し、「対象エリアの方」※を選択。



#### ※対象エリアについて

オンライン相談は、東京都（全域）、横浜市、所沢市、名古屋市、新城市、福岡市にお住まい（通勤先・通学先を含む）の方が対象です。その他地域にお住まいの方も「ココロボ」によるこころのチェックとストレスケアアプリは利用可能です。

#### ② ストレスセルフチェック (ePRO)

簡単な質問に回答して、こころの状態をチェック。AIが今のあなたのこころの状態にあったサポートを紹介します。

ストレスケア アプリの紹介

医療機関の受診のお勧め

#### ③ 無料オンライン相談

##### 予約サイトにアクセス

- ① ストレスセルフチェックの検査画面に表示される「オンライン相談」ボタンよりアクセスします。
- ② 空き時間の中から相談希望日時を選択。
- ③ ビデオ通話用 URL のお届け先を登録。
- ④ オンライン相談時間を確定。



オンライン相談は、ZOOMで行います。ご利用されていない方は、無料ソフトをダウンロードして、ご準備ください。

##### ZOOMのURL送信、予約開始

登録されたメールアドレスに、ZOOMのURLが送付。予約日時にアクセスし、相談を開始します。

※スマホ、PC等のデータ通信料は別途かかります。

#### ※研究協力をお願い

将来的な「重症度分析アルゴリズム」を開発する本研究にご協力ください。（ストレスセルフチェック (ePRO) 登録時に「データを提供する」にチェックを入れ、研究参加に文書での同意をお願いします。