

5 郡教学第 8 7 5 号
令和 5 (2023) 年 6 月 2 0 日

郡山市立学校長 様

学校教育推進課長

オンライン相談 KOKOROBO (ココロボ) の周知について (依頼)

このことにつきまして、保健・感染症課長から別紙写しのとおり依頼がありました。

標記オンライン相談は、郡山市保健所が、近年の自殺者数の増加傾向を踏まえ、メンタル不調の予防と不調のある方への早期対応、医療機関への橋渡しができるようにするために、本年 5 月 2 5 日から導入したものです。

つきましては、貴所属職員へ周知するとともに、ウェブサイトへの掲載やチラシの配付等を通して、児童生徒、保護者にお知らせ願います。

なお、小学校、義務教育学校前期課程におきましては、発達段階に応じて保護者から児童に説明していただくよう周知をお願いします。

(担当 学校教育推進課 指導主事 佐藤 真一)

郡山市教育委員会 学校教育推進課
令和5年6月16日收受 第875号

5郡保感第1124号
令和5(2023)年6月14日



学校教育推進課長 様

保健・感染症課長

オンライン相談 KOKOROBO (ココロボ) の周知について (依頼)

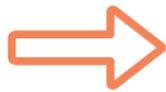
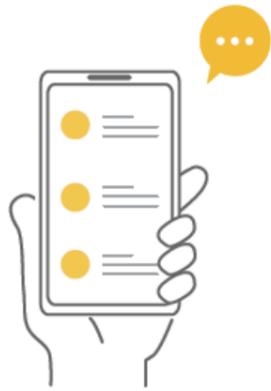
このことについて、本市では、近年の自殺者数の増加傾向を踏まえ、国立精神・神経医療研究センターが開発運用しているオンライン相談 KOKOROBO (ココロボ) を活用することとしました。

つきましては、ポスターとチラシの電子データを送付いたしますので、各学校への周知について御協力をお願いします。

郡山市保健所 保健・感染症課 精神・難病係 岩見
〒963-8024 郡山市朝日二丁目15番1号
TEL:024-924-2163 FAX:024-934-2960
e-mail:hokenkansen-seish@city.koriyama.fukushima.jp

オンライン相談のココロボ

スマホで「ココロ」の状態をチェックしてみませんか？



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 ※相談エリアのみ

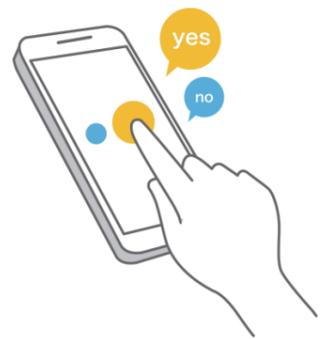
STEP
1

ホームページにアクセス



【ストレスセルフチェックから】
【対象エリアの方】*を選択

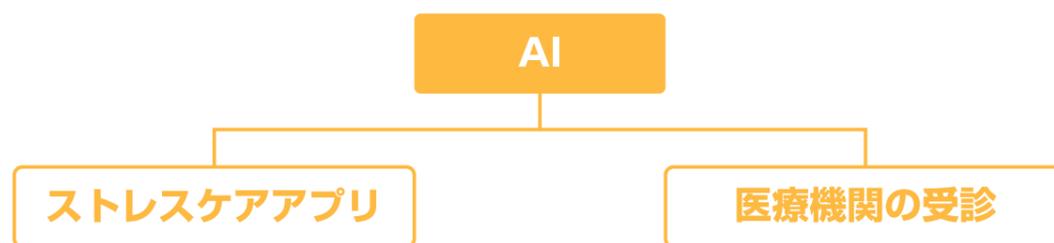
※【対象エリア】 オンライン相談は、郡山市、東京都（全域）、横浜市、川口市、所沢市、千葉市、静岡市、名古屋市、豊田市、新城市、京都市、米子市、福岡市にお住まい（通勤先・通学先を含む）の方が対象です。その他地域にお住まいの方も「ココロボ」によるココロのチェックとストレスケアアプリは利用可能です。



STEP
2

ストレスセルフチェック(ePRO)

簡単な質問に答えると、AIがあなたの心の状態に合ったサポートを紹介。



STEP
3

無料オンライン相談

- ▶ 予約サイトにアクセス
- ▶ ZOOMのURL送信、予約開始

※スマホ、PC等のデータ通信料は別途かかります。



KOKOROBO ココロボ

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



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、ココロの健康に影響を与えることがあります。「ココロボ」は、自宅で受けられるココロの相談室。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、スマホから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、郡山市、東京都（全域）、横浜市、川口市、所沢市、千葉市、静岡市、名古屋市、豊田市、新城市、京都市、米子市、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」によるココロ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、ココロの状態をチェック。AIが今のあなたのココロ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。