

すべて
無料

スマホ PC
で簡単チェック!

こころの状態をチェックしてみませんか?

KOKOROBO

高校生・成人版

スマホやPCからいくつかの質問に回答していただくと、
あなたのこころの状態を分析し、適切な支援サービスをご紹介します。

HOW TO USE

STEP1



こころの状態をチェック

KOKOROBOのシステムに登録し、
ストレスセルフチェックに
回答をお願いします。
所要時間は約10分です。

STEP2



支援サービスのご案内

ストレスセルフチェックの結果をもとに、
お勧めの支援サービスをご紹介します。
支援サービスには、チャットボットや遠隔相談
をご用意しています。

STEP3



定期フォロー

1ヶ月ごとの再評価をお願いします。
リマインドメールから、1ヶ月ごとに再度スト
レスセルフチェックをお願いします。継続的
にこころの状態を確認していきます。

KOKOROBOとは

KOKOROBOとは、メンタル不調の予防と
ともに、不調のある方への早期手当を
目的としたオンラインヘルスケアシステムです。

ご利用いただける方(高校生以上)

東京都、仙台市、郡山市、川口市、所沢市、
千葉市、銚子市、横浜市、石川県、静岡市、
名古屋市、豊田市、新城市、津市、京都市、
三田市、米子市、福岡市
に在住の方(通勤先、通学先を含む)

詳しくは下記の
ワードで検索または
QRコードから!



KOKOROBO メンタル



支援サービスのご案内



オンライン相談

無料のオンライン相談を受け付けます。ご相談は、
rapid PFA*の研修を受けた臨床心理士や医師などの
専門家が対応します。



SNS相談

無料でチャット形式の相談を受け付けている、NPO法人東京メンタルヘルススクエアのこころのほっとチャットを紹介します。



チャットボット

(こころコンディショナー)

無料でAIを応用したチャット形式による認知行動変容アプローチを受けられます。

研究協力をお願い

重度分類アルゴリズムを開発する本研究にご協力ください。
(研究参加文書でのご同意をお願いいたします)



日本医療研究開発機構(AMED)成育疾患等研究開発事業
研究課題「児童・思春期におけるオンラインメンタルヘルスケアシステム(KOKOROBO-Junior)の開発と社会実装」
竹田和良(国立精神・神経医療研究センター)