

ご自分の「ココロ」の状態をチェックしてみませんか。

日常生活で、ストレスを抱えてはいませんか。ストレスは、自分でも気が付かない内に蓄積し、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**です。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 にて今の心の状態を解析し、その結果に合わせたメンタルサービスをご紹介します。

サービスはすべて**無料**で受けることができます。

まずは、今のあなたの「ココロのチェック」を始めてみませんか。



STEP 1

スマートフォンから「ココロボ」のページにアクセス

▼KOKOROBO ホームページ

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

KOKOROBO メンタル

検索



STEP 2

簡単な質問に回答して、ココロの状態をチェック

AIにより、今のあなたのココロの状態にあったサポートをご紹介します

STEP 3

1か月後のココロの状態をフォロー

「ココロボ」から、1ヶ月後のココロの状態や変化についてフォローします。1か月後の状態によって、ストレスケアアプリやオンライン相談をご紹介しますこともできます。



ストレスケアアプリのご紹介

いつでも・どこでも・誰もが・気軽に悩みを相談できるストレスケアアプリ「ココロコンディショナー」の利用をご紹介します。

オンライン相談

ご都合のいい時間帯を選んで、オンラインでご相談できます。システムから予約ができます。

※本支援サービスは、東京都の小平市、三鷹市、武蔵野市、世田谷区、新宿区、千代田区、埼玉県の所沢市、愛知県の新城市にお住まいの方が対象です。
 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。
 ※本支援サービスは、予告なく変更・終了することがあります。

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

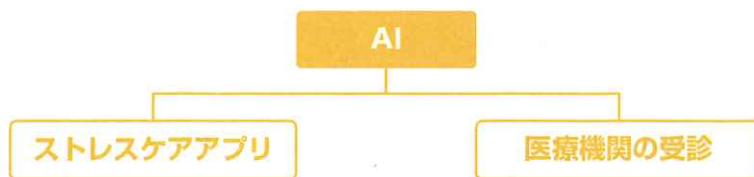
※【対象エリア】オンライン相談は、東京都（全域）、横浜市、所沢市、名古屋市、新城市、福岡市にお住まい（通勤先・通学先を含む）の方が対象です。その他地域にお住まいの方も「ココロボ」によるココロのチェックとストレスケアアプリは利用可能です。



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。





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。