

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。