

# みんなで作る 心の健康

いろいろな場所で、いろいろな人たちが暮らしています。

家庭・家族・友人



身近な人たちとのリラックスしたひとときが、明日の元気の源になります。

職場・学校



ストレスもありますが、成長や自己実現の場でもあります。

一人ひとりが主体的に健康づくりを進められる工夫をしましょう。

地域



住んでいる地域のお祭りやボランティア、町内会、運動会…。地域のイベントに参加することでいろいろな発見があります。

日本・世界・インターネット



何が起きているのだろう。どんなところだろう。これからどうなるのだろう。いろいろな情報があふれています。

心の健康を保ち続けるために…  
相談機関や専門医がお手伝いします。

