

こころの健康づくり

健康とは？

今までは…

「身体的・精神的・社会的
に良好な状態」

(1946年 WHO憲章)

これからは…

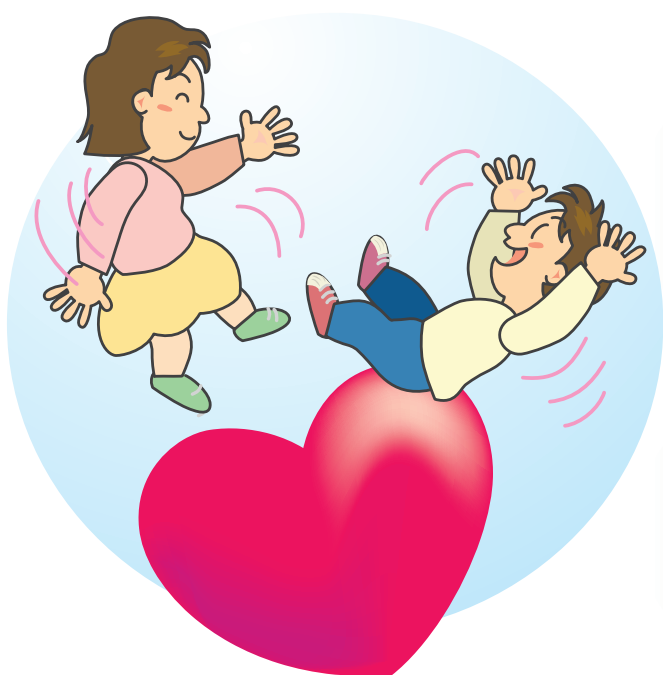
「人間が人間として安心して存在し、
望んでいるものは何かを問いかけながら
輝いて生きること」

(1999年 WHO総会での提言)

一人ひとりの生活の質(QOL)を高め、心豊かに過ごすために、
「こころの健康づくり」について一緒に考えてみましょう。

心の健康を脅かすもの

毎日の暮らしにはたくさんのストレスがあります。



ストレスは心を圧迫して
ゆがんだ状態にします。
急に強いストレスが加わったり、
長い間続いたりすると、
とてもつらいものです。

押せば引っ込む柔らかさが
あれば、かわしたり、やり過ぎす
ことができます。

心が青空にはねる風船のように
かるーく、やわらかーく、ありがたいものです。