



*** 心の健康を守る10か条
楽しく学ぶメンタルヘルス**

心の健康を守るために気をつけたい10の生活習慣
監修 日本心理教育コンサルティング <https://n-sk-c.info/>
協力 一般社団法人日本ヒューマンスキル教育推進協会 JAAHSE

1. 姿勢に気をつけよう



2. 定期的に運動しよう

いつもゲーム...



3. 昼夜逆転に気をつけよう



4. 声を出して発散しよう



5. 過去の失敗は反省したら忘れよう



6. 頑張り過ぎに注意しよう

あれもやらなきゃ... これもやらなきゃ...

どうしよう... 全部出来ない...



7. 自分の欠点より長所を意識しよう

どうせ僕なんか... 頑張りたい... 性格悪いし...

顔は確かに、キモタクには負けるけど... 強張り屋だし...

他にも可能性がある...



8. 要らないものは捨てよう



10年前の嫁なす
5年前の嫁なす
1年前の嫁なす
昨日の嫁なす
明日の嫁なす

9. 余計な心配はやめよう

こうなったらどうしよう...

ああなったらどうしよう...

ダメだったらどうしよう...

どうしよう... どうしよう...



おがタイプ全開!!
おがタイプ全開!!

10. 栄養バランスの良い食事を心がけよう



11. 悩んだ時は専門家に気軽に相談してみよう

よくお話を聞きます...



心の健康を守る10ヶ条

* 心の健康を守る10ヶ条 (もう少し詳しい情報です)
* <https://cem-support.com/newpage36.html>

* 問診版 簡単ストレスチェック
* <https://cem-support.com/newpage10.html>

* YouTube版 簡単ストレスチェック
* <https://youtu.be/uL5jeBdz2j8>



楽しく学ぶ心の健康・メンタルヘルス

<https://n-sk-c.info/mentalhealth-seminar.html>

* 心理テストや実験をしながら、心の健康づくりについて楽しく学ぶ参加型セミナー。




職場のメンタルヘルス対策

<https://hm-sk.com/active-listening.html>

* 傾聴セラピスト養成講座
* ~上手な話の聴き方と心をケアする基礎技術を身につける~




心の健康を守る10ヶ条

* こちらの情報はメンタルヘルス教育を目的として作成されておりますが、参考までにご活用ください。
* 上記で承諾いただけましたら、学校様・企業様など配布使用可能です (加工はご遠慮ください)。
* 雑誌やTV・メディアでの使用はご連絡ください。
* 日本心理教育コンサルティング
* <https://n-sk-c.info/>

