

こころもメンテしよう

若者のためのメンタルヘルスブック

Part 1
ストレスと
ころ

Part 2
友達のことが
気になる

Part 3
困ったときの
相談相手



こころもメンテしよう

若者のためのメンタルヘルスブック

10代、20代の若者たちにとって、
こころのメンテナンスはとても大切なテーマです。
そこで、中学生・高校生をはじめとする青少年の皆さんが、
こころの健康や病気について、
より理解を深めていただくために本パンフレットを作成しました。
なお、本パンフレットは厚生労働省のウェブサイト
「こころもメンテしよう」に掲載されている情報をまとめたものです。

こころもメンテしよう

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

Part 1 ストレスと こころ

- ストレスとうまくつきあう 4
- こころのSOSサインに気づく 7
- こころと体のセルフケア 10



CONTENTS

Part 2

友達のことが
気になる

- 困っている友達の助けになる 16
- こころの病気についての誤解 18

Part 3

困ったときの
相談先

- どんなふうに相談すればいいの？ 22
- こころの相談窓口について 24
- こころを専門に診る病院について 27
- カウンセリングについて 30

