



* 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

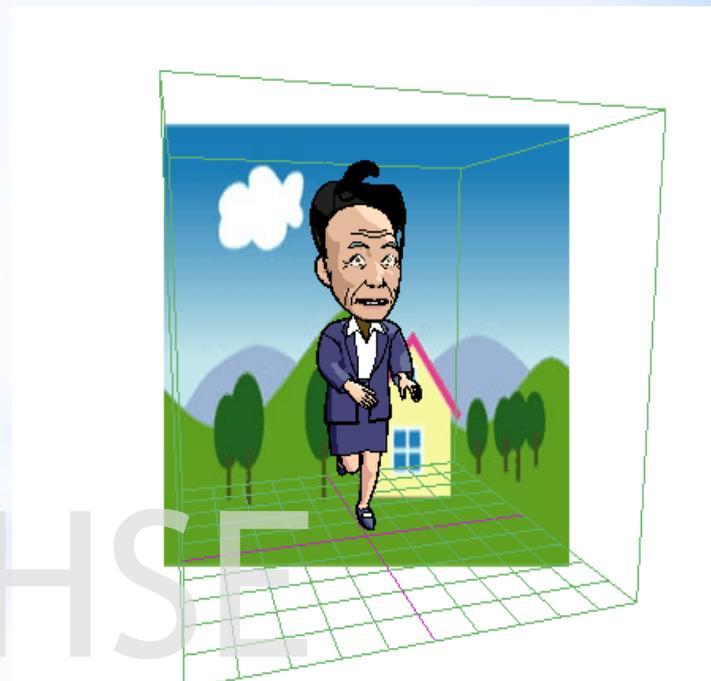
1. 姿勢に気をつけよう



©JAAHSE

2.定期的に運動しよう

いつもゲーム。。。



日本心理教育コンサルティング

<https://n-sk-c.info/>

3. 昼夜逆転に気をつけよう



日本心理教育コンサルティング

<https://n-sk-c.info/>

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



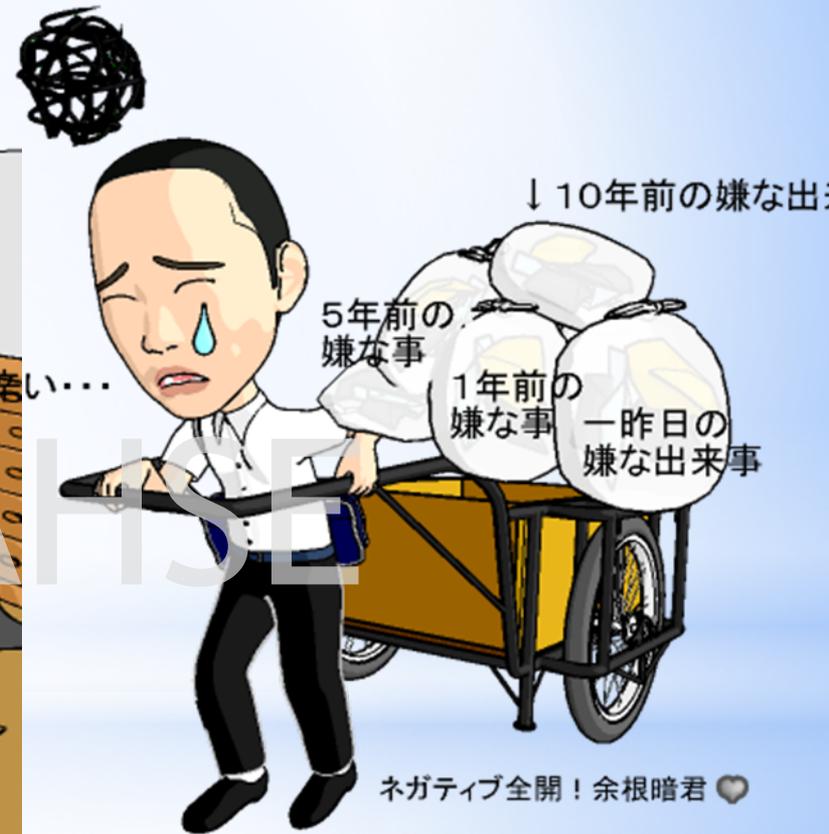
6. 頑張り過ぎに注意しよう



7. 自分の欠点より長所を意識しよう



8. 要らないものは捨てよう



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...

ネガティブ全開！！
余根暗君

日本心理教育コンサルティング

日本心理教育コンサルティング

<https://n-sk-c.info/>

10. 栄養バランスの良い食事を 心がけよう



©JAAHSE

1 1. 悩んだ時は専門家に相談 してみよう





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



*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～

*ピアカウンセラーの育成に





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。
- * 上記ご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）。
- * 印刷・配布用 心の健康を守る10ヶ条はこちら
- * 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/>

