

7月は『こころの日』月間

こころのこと、もっと。

# 7月1日は 「こころの日」

「こころの日」は精神疾患や精神障がい者について正しい理解を図り、こころの健康の大切さを考えるきっかけとなる日です



規則正しく食事をする

夜更かしせず朝起きて日光を浴びる



適度に体を動かす

安心できる人に素直な気持ちを話してみる



気持ちを自由に書き出してみる

ちいさな「ご褒美タイム」をつくる



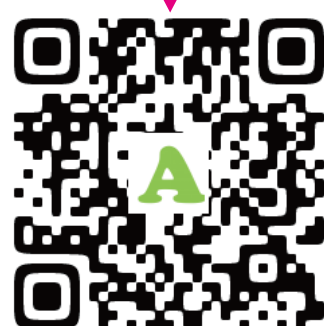
ストレスはためこまずこまめに発散する



## 今日、こころのお手入れしてみませんか？

「こころのお手入れ」セルフケア7か条  
手軽に試せるセルフケアの方法を2分間の動画で紹介。

につせいかん こころの看護便ネット  
こころのピンチをに役立つ情報が盛りたくさん！



Ver. A



Ver. B



WEBサイト

一般社団法人 日本精神科看護協会