



# 7月1日は こころの日

こころの心と、  
もっと。

「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



## 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。

にっせいかん 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だくさん！

Ver. A



Ver. B



WEBサイト

