

11. 心の健康に気をつける

休憩してリラックスすることが大切

- メディアの制限
- 文化的伝統行事に参加する
- スピリチュアルな練習に没頭する
- あなたの呼吸にフォーカスしてマインドフルネスを練習する

12. 専門家のサポートもしくは助けを依頼する

専門家の助けには違いがある

- 助けを依頼するのは大丈夫
- 主治医にメンタルヘルス・プロバイダーを依頼する
- プロバイダーへの質問を準備する
- 保険の適用範囲を決める
- 無料または低料金のサービスについては、最寄りの地域保健センターにお尋ねください。

「助けを求めるのは強さの証だ！」

スクリーン を見る



メンタルヘルスの状態は一般的で、治療可能なものだ。

メンタルヘルス・スクリーニング（QRコード）を受診するか、www.noshamegethelp.org

ヘルプは利用可能

自死 & 危機ライフライン - Dial 988

危機テキストライン - Text ALOHA to 741-741

与える感謝



MHIA
Mental Health America
of Hawai'i



12 ツール
心の健康

この12のツールは、困難に
対処し、心の健康を守るのに
役立つ。

1. 家族や友人たちと繋がる

サポートされていると感じると、気分が良くなる

- 家族や友人と時間を過ごす
- グループに入るか、クラスを取る

2. ポジティブなことにフォーカスする

前向きな思いは、健康的な習慣へと導く

- 感謝することにフォーカスする
- 良い結果に希望と信念を持つ

3. 毎日深く深呼吸する

呼吸は心身を落ち着かせることにつながる

- 楽に座る
- ゆっくりと腹式呼吸をする
- 湧き上がる思いを解放する

4. 健康食を楽しむ

身体と脳には、栄養が必要

- 前もって食べ物を準備する
- エネルギーを増加させるために規則正しく食事する
- 加工食品と砂糖入り飲み物を避ける
- 果物、野菜、穀物、タンパク質を含むバランスの取れた食事とおやつを食べる

5. 毎日身体を動かす

活動的であることはストレス発散に役立つ

- 活動のための時間を確保する
- 社会的にする
- 自分が楽しいと思うことをする！

6. 充分睡眠をとる

睡眠はより良い対処に役立つ

- 心室が心地よいか確認する
- 寝る前に心配事を書き出す
- 寝る前に避けること：
仕事、テレビ、食事、アルコールそして
カフェイン

7. 自身を愛して信じる

充分さを感じる

- あなたの力や日々の美しさを覚える

練習する
深呼吸

少なくとも一日に一度の体操をする



8. 笑って喜びを作り出す

あなたの好きなもので生活を満たす

- 何か好きなことを定期的にする
- 音楽を聴く
- 家族や友人と笑う
笑いは素晴らしい薬！

9. 他の人々に親切を行う

人助けは健康増進につながる

- 援助にお金は必要ない
- 時間とスキルで助けられる
- 笑顔は他の人々を幸せにする

10. 外の自然で時間を過ごす

自然派ストレスや不安を軽減する

- 海岸、森林や庭に行く
- きれいな空気での呼吸
- 自然の音に気付く
- 自身の感じていることに気づく