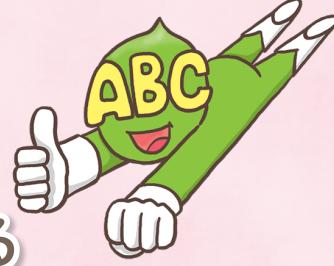


新型コロナウイルスに負けない こころを! 「こころのABC活動」でメンタルヘルスをよくする



この先どうなるの?
何をすればよいのかな?
ふう、ため息ばかり。
早く元の生活に戻りたいなあ



ちょっと熱っぽいけど、
これってコロナウイルス?
なんとなくからだが
だるいけど大丈夫?
不安だらけで、よく眠れないよ



私たち、新型コロナウイルスに負けない!

- 不規則な生活にならないように、決まった時間に起き、決まった時間に寝るようにしましょう。
- 食事は、朝昼晩と規則正しくとり、野菜を多めに食べましょう。
- こまめに手洗い・うがいをし、部屋の換気を頻繁に行いましょう。
- 外出は規制されていますが、電話やSNSをうまく使って家族や友人と連絡を取り合いましょう。

メンタルヘルスをよくする こころのABC活動の具体例

A Act こころもからだも人とも活動的になる

♥こころのAct 好きな本を読んだり、音楽を聴いたり、趣味に興じる
♥からだのAct 散歩したり、体操したり、スポーツを行う
♥人とのAct 友人や家族とおしゃべりしたり、電話したりする

B Belong ベリオング

今は活動の計画を立てるだけでもOKです
趣味の会、お茶の会、食事会、友人との会、スポーツの会に参加する、正式な会ではなくて人と交わる集まりに参加する

C Challenge チャレンジ

困っている友人を助ける、ボランティア活動をする、動植物の世話をすると、目の前でできるわずかなことに挑戦する



YouTubeで視聴できます
プロモーションビデオ

こころのABC活動



成人版1



成人版2



成人版3



※「こころのABC活動」は、本来、メンタルヘルスをよい状態に保つために開発されたプロモーション活動です。

新型コロナウイルス感染拡大の中では、精神はそのままで、具体例から「3密」に関連する活動を避けて活動ください。



こころのABC活動は、早稲田大学応用健康科学研究室（代表：竹中晃二）が推奨するメンタルヘルス問題の予防活動です。