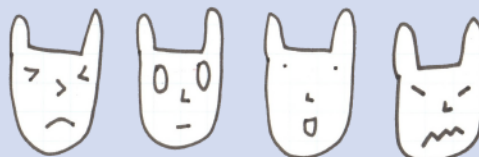


① みんな言っても
知恵がありません

みんなの 知恵でココろを メンテ

ココろの健康を
保つために



しんどい日もある...
いろんなきもちが
あって大丈夫

制作
NPO法人
ふるさとは
<http://polysualoha.or.jp>
イラスト 4Pキ



不安
イライラ
ゆううつ

② 友だちや身近な人の
知恵をのぞいてみる

良さそうなものをGET



コバトン



彩の国
埼玉県



さいたまっち

ちょっと
知恵を交換
しませんか

〇〇のチョコを食べる
アイスココアを飲む
カラオケに行って
歌うまくる
友だちと
ごはんを食べる
泣ける映画や
ドラマを観て号泣する
好きなスポーツ選手・アーティストのブログを読む・動画をみる
家族にグ4を
きいてもらう

③ 不調を
感じたときは



自分にあった
ものを増やす

ねる グ4 グ4
甘いものを食べる
チョコを食べる
カラオケ

充電中

④ 頼れる先を知っているのも
知恵のひとつです

友だち・先はい・バイト先の人
恋人・親・教員・学生相談室

実行元

埼玉県立精神保健福祉センター
048-1723-1333(代表)



「埼玉県立精神保健福祉センターは
ココろのバランスを整えるための「知恵づくり」を応援
しています」