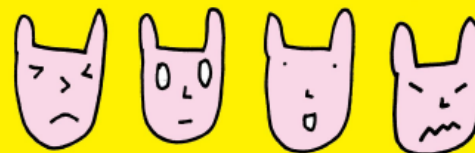


① みんな言っても 矢口恵がありません

みんなの 知恵でココろを メンテ

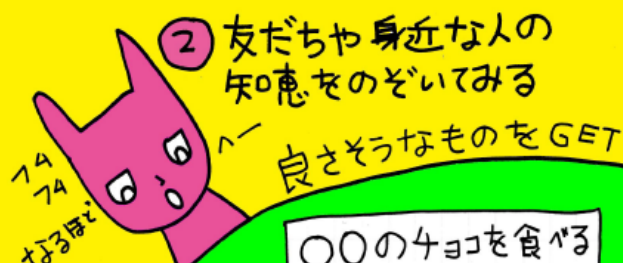


しんどい日もある...
いろんなきもちが
あって大丈夫

制作
NPO法人
るるすあるは
<http://polusualuha.or.jp>
イラスト 4Pキ

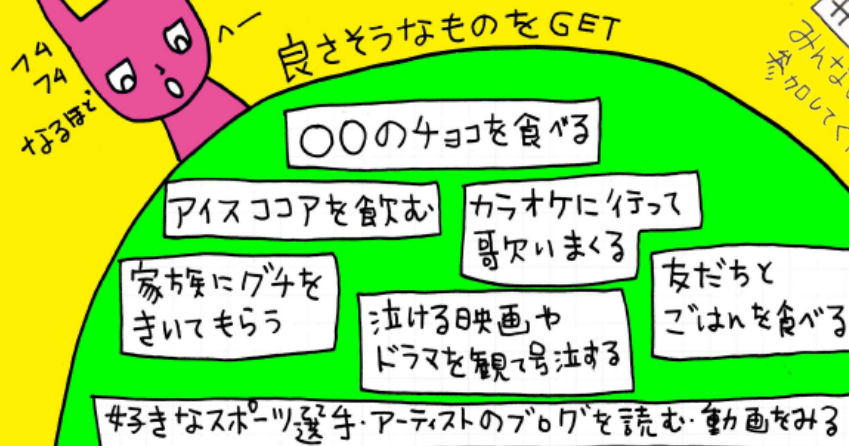


不安
イライラ
ゆううつ



② 友だちや身近な人の 矢口恵をのぞいてみる

良さそうなものをGET



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

家族にグダを
きいてもらう

泣ける映画や
ドラマを見て号泣する

友だちと
ごはんを食べる

好きなスポーツ選手・アーティストのブログを読む・動画を見る

③ 不調を 感じたときは



アイテム
を使う

チョコを
ためて
みる

⑤ #ココろをメンテ
みんなの矢口恵を募集!
参加してください



自分にあった
ものを増やす

ちょっと元気になった

〒300-0801 埼玉県立精神保健福祉センター
048-723-1333 (代表)

④ 頼れる先を知っているのも 矢口恵のひとつです

友だち・先はい・バイト先の人
恋人・親・教員・学生相談室



「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「矢口めぐり」を応援
しています」



コバトン



さいたまっち

ちょっと
矢口恵を交換
しませんか