

## 児童・生徒、保護者向け「こころのセルフケア」について

皆さんの心には、様々な悩みや不安が渦巻いているかもしれません。

日常生活のなかでも、知らず知らずのうちに多くのストレスを抱えることにもなっています。

こうした悩みや不安、ストレスと上手につきあい、必要な時に自らの心をケアできるよう、「こころ」について知っていくことがとても大切です。

次に紹介するサイトは国の専門機関が作成したもので、子どもや若者向けの「メンタルヘルス」に関する様々な情報が載っています。

児童・生徒の皆さんにとって、また保護者の皆さんにとって、大変参考となるものです。ご活用ください。

### 厚生労働省 こころもメンテしよう ～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

若者やその家族、教職員等を対象に、本人や周囲の人が心の不調に気づいたときにどうするか等をわかりやすく紹介する若者向けサイトです。

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>



**こころもメンテしよう** ～若者を支えるメンタルヘルスサイト～  
体がだるい、眠れない、イライラする……、こころの健康が気になるときに。

◎ ストレスとこころ

◎ ケースに学ぶ

◎ 友達のことが気になる

◎ 困ったときの相談先

◎ ダウンロードセンター

### 国立成育医療研究センター 新型コロナウイルスと子どものストレスについて

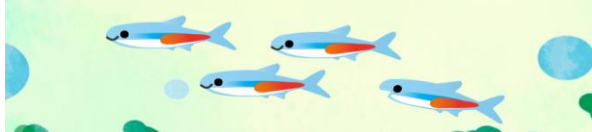
子どもたちや保護者を対象に、新型コロナウイルスに負けないために、「親子でできるストレス対処法」「セルフケア編」「リラクゼーション編」など、具体策をわかりやすく紹介するサイトです。

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>



新型コロナウイルスに負けないために

セルフケア編



新型コロナウイルスに負けないために  
リラクゼーション編



### 国立精神・神経医療研究センター こころの情報サイト

こころの健康づくりに関する情報と医学的情報、医療・福祉等の様々な社会的支援に関する情報を、正確に分かりやすく入手できるサイトです。

<https://kokoro.ncnp.go.jp/>



知ることからはじめよう  
**こころの情報サイト**  
精神保健研究所70周年記念事業

国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所TOPへ >>

こころの健康のために | こころの病気を知る | 治療や生活へのサポート | 国の取り組み