



青少年のメンタルヘルスを向上させ尊重する

毎年8月12日は、国際青少年デーです

国連は、地域社会や未来を形作る上で青少年の意見を反映させることを目指しています。この重要な日にちなんで、青少年のメンタルヘルスとウェルビーイングを育み、その意識を高める方法を学びましょう。

メンタルヘルスについて学ぶ

精神疾患はごく一般的かつ、治療可能な病気です。精神疾患を患っていても活動的で生産的な生活を送ることができ、実際にそうしている人はたくさんいます。つまり精神疾患は、あらゆる背景や立場の人々に影響を及ぼす可能性があるのです。専門家の助けを求めることは決して恥ずかしいことではないことを理解することが重要です。

誰にでも、成長するために必要なサポートを受ける権利があります。



7人に1人

精神疾患に悩む
青少年の割合

50%

14歳までに精神疾患
を発症する人の割合

毎週、以下のアクティビティから3つを選び、自分自身で、またはあなたのお子さんと一緒に実行しましょう。



セルフケアの実践

感謝していることを3つ書き出す。

楽しいアクティビティを行う。

20分間リラックスする。

友達と一緒に過ごす。

30分間、体を動かす。

ソーシャルメディア休息日をつくる。

栄養のあるおやつを食べる。

深呼吸10回を3回セット行う。

自然の中で過ごす。

体を伸ばしてストレッチする。



レジリエンスを高める

楽しみにしていることを3つ書き出す。

自分自身の好きなところを3つ自分に言い聞かせる。

サポートが必要な時に誰に頼れるかを考える。

楽しかったときのことを思い出し、それを享受する。

悩んだときのことを思い出し、それをどう乗り越えたか考える。

偏見をなくすためにできること

- ✓ 親切になりましょう。優しさと思いやりをもって人に接し、心地よい協力的な環境を作ってください。
- ✓ 味方になりましょう。すべての人に敬意を払い、尊厳を尊重してください。
- ✓ メンタルヘルスについてオープンに話し合しましょう。敬意を持って耳を傾け、メンタルヘルスとウェルビーイングの重要性についてオープンに話し合うきっかけを作ります。
- ✓ 理解を深めましょう。自分自身と、あなたが影響を与える人たちに、心の健康を身体の健康と同じように考えるように促してください。
- ✓ 自身の経験を共有しましょう。あなた自身が精神疾患の経験者の場合、その経験を伝えることで理解を深めさせ、考え方を示してあげてください。