

自分を大切にする

セルフケアについて語ることは最近のトレンドですが、人が健康で幸福であるためには欠かせないことです。今月は、なぜ自分を大切にするのが大切なのか、そしてそのためにできる積極的な行動について学びます。

今月のエンゲージメント・ツールキットには、以下のものが含まれています。

健康的な境界線を設定するための「禁止事項リスト」の作成方法

セルフケアと、小さな変化がポジティブな結果を生むことについてのトレーニング
ストレス解消のための5分間ストレッチビデオ

自分を大切にするヒントが詰まった介護者向け記事

[ツールキットを表示](#)

毎月の期待値:



最新トピックスー

毎月新しいトピックに焦点を当てた最新のコンテンツにアクセスする



その他のリソースーその他のリソースやセルフヘルプツールを利用する



コンテンツライブラリーーお気に入りのコンテンツへの継続的なアクセス



みんなをサポートー

ツールキットを、その情報が有意義であると思われる人と共有する

* WHO, “青少年のメンタルヘルス” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> 2022年11月3日アクセス