

専門家に助けを求め ることは大丈夫

1. セラピスト

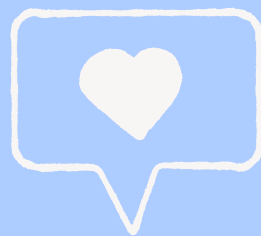
帮助应对情绪、焦虑、
困难经历，建立健康应
对技能

2. スクールカウンセラ

— 学業ストレス・個人的
な悩み・感情的な幸福を
サポート

3. 精神科医/医師

メンタルヘルスの状態を
評価し、必要に応じて薬
を検討



The TeenSpace

TeenSpace は、意識・共感・
行動を通じて10代の若者のメン
タルヘルスを変えることに取り
組む非営利団体です。私たちは
、10代の若者が自分の話を共
有し、役立つリソースにアクセ
スし、自分のことを理解してく
れる人とつながることができる
、安全で支え合えるプラット
フォームを作っています。

TeenSpaceはあなたの場所であ
り、あなたの声です。以下の情
報からお気軽にご連絡くださ
い。

一緒に成長していきましょう。

お問い合わせ

✉ theofficialteenspace@gmail.com

🌐 theteenspace.org

 **TeenSpace**
Your Space. Your Voice.

The TeenSpace 501(c)(3)

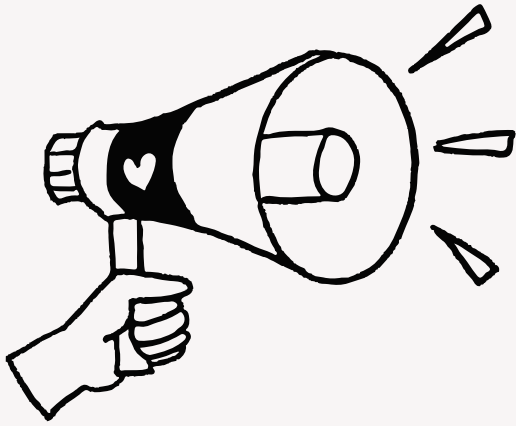
ガイド

あなたの心は 毎日大切

シンプルなツール、
本物のサポート。8言
語対応。



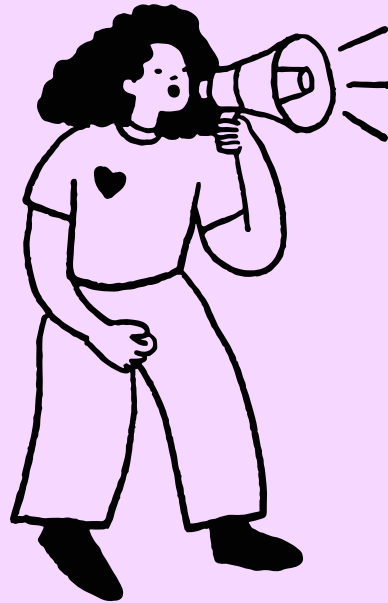
 **TeenSpace**
Your Space. Your Voice.



メンタルヘルスとは？

メンタルヘルスとは、考え方・感じ方・人とのつながり・日常の過ごし方のことです。ストレス、感情、困難にどう対処するかに影響します。誰でも気分の波があります。

なぜ大切なのか？



心のサポートがあれば、日々の生活が楽になり、集中力が高まり、より良い人間関係が築け、ストレスに健康的に対処でき、全体的に気分が良くなります。

自分をサポートする簡単な方法

1

不安を感じたら深呼吸（4-7-8呼吸法）

2

一日を通して短い休憩を取り、気持ちをリセット

3

外に出て、日光を浴びる

4

感謝することや気にかける人のことを書き留める