

10月10日は、世界メンタルヘルスデーです。

#ココロに聞いてみよう



いじかん
いじゃなく
いんです
す

りらくま™

©2025 San-X Co., Ltd. All Rights Reserved.

あなたのこころがいつもと違うと感じたとき、
まずは、ご自身でその不調に気づいてほしい。
そして、相談や受診などの行動に移してほしい。

周囲でこころの不調を感じていそうな人がいるとき、
まずは、その不調に気づいてほしい。
そして、その人に声をかけてみてほしい。

ココサポ



心のサポーター

検索



世界メンタルヘルスデー 2025
~つながる、どこでも、だれにでも~



メンタルヘルスデー

検索



ひと、くらし、みらいのために

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare