

「こころの健康啓発動画」の活用について

県では、若年層向けの自殺予防の普及啓発を強化するため、昨年度、若年層向け「こころの健康啓発動画」を制作し、岩手県自殺対策特設WEBサイトで公開していますので、各種研修会、イベント等での積極的な活用について、よろしくお願いします。

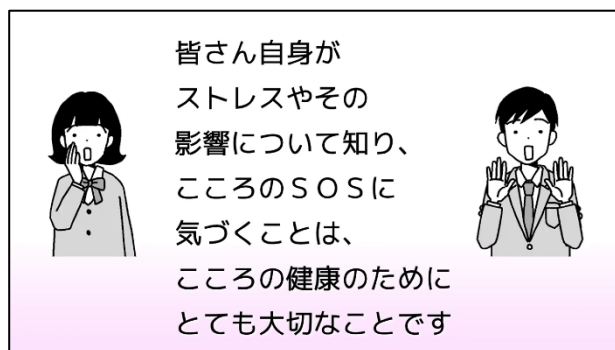
1 内容

ストレスの影響や対処方法について理解し、深い悩みを抱えた時は、信頼できる身近な大人に相談することを促すもの。

【動画 1】 6分 25 秒

こころの健康と、あなたのこころが発する“SOS”について知ろう

- ・ストレスの原因やストレスがこころや身体、行動へ与える影響
- ・自身のこころの健康状態に気づくこと



【動画 2】 9分 45 秒

あなたのこころが発する“SOS”に気づいたら・・・

- ・深い悩みを抱えたときには、信頼できる身近な大人に相談すること
- ・信頼できる身近な大人や相談機関及び相談電話の紹介



【動画 3】 3分 51 秒

自分のこころをケアする方法も知っておこう

- ・セルフケアのポイント 3つのRの紹介
- ①Rest (レスト)
- ②Relax (リラックス)
- ③Recreation (レクリエーション)



2 監修

岩手医科大学医学部神経精神科学講座 大塚 耕太郎 教授

3 公開サイト

岩手県自殺対策特設 WEB サイト「こころに寄り添い いのちを守る いわて」

<https://inochimamoruiwate.jp/>

