

メンタルヘルスのためにつながる

自分自身とコミュニティのために、前向きなメンタルヘルスとウェルビーイングを育み、支えましょう。



自分

自分とつながる：

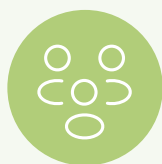
自分を大切にし、好きなことをして楽しみ、健康的な選択をして、必要なときは助けを求めよう。



他者

他者とつながる：

大切な人、友人、家族、仲間との関係を育もう。人と時間を過ごし、意味のあるつながりを作ろう。



コミュニティ

コミュニティとつながる：

支え合い、他者を受け入れ、仲間を大切に、文化とつながろう。困っている人には親切にして、つながりを持とう。



自然

自然とつながる：

テクノロジーから少し離れ、外で過ごし、今この瞬間を大切にしながら、あなたを取り巻く世界を大事にしよう。

あなた自身やお知り合いが助けを必要としている場合、以下のサービスをご利用いただけます。

命に関わる状況にある時や誰かの安全が心配な場合は、000 に電話して助けを求めてください。

1300 MH CALL:
メンタルヘルス・
アクセスライン
1300 642 255

13YARN
13 92 76
13yarn.org.au

Lifeline
13 11 14
lifeline.org.au

その他のサービスについては、クイーンズランドメンタルヘルスウィーク (QMHW) のウェブサイトの Find help をご覧ください。

スポンサー



Queensland
Mental Health
Commission

主催者



CHECKUP

www.qldmentalhealthweek.org.au

#QMHW #Connect4MentalHealth  

アートワーク：「より強いつながりが強い健康を生む (Stronger connection creates strong health)」
作者：バンヤデザイン (Bunya Designs) - リーア・カミンズ (Leah Cummins)