

# 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：

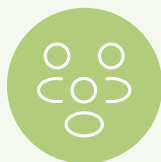
自分を大切にし、好きなことをして楽しみ、健康的な選択をして、必要なときは助けを求めよう。



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](http://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)