

精神疾患の予防と回復パンフレット作成について

(1) 「タイトル」について

下記キーワードを参考に（キーワードを使ってもよい、自分で考えてもよい）、タイトルを3つ考えてください。

心の健康	ストレス	回復	予防	早期発見
支援・治療	相談	専門家	周りの人	精神疾患
目標	理解	知識	環境	誰でも罹る
差別や偏見	寄り添う	受診	社会	支える

(2) 「具体的行動」について

3つのタイトルにもとづき、具体的行動や説明を記入してください。

(3) 「公認心理師から高校生へ向けてのメッセージ」について

公認心理師になりきって、思いや願いなどのメッセージを記入してください。

タイトル1：(例) ①自分の心の健康を保つためにできることは何だろう。

- 具体的行動 (例) ストレス緩和のために、生活の中に運動を取り入れよう。
- 具体的行動 (例) 目標に向かって努力する生活を送ろう。

タイトル2：(例) ②苦しいときは相談しよう、聞いてあげよう。

- 具体的行動 (例) 悩みや不安を抱え、一人で悩んでいませんか。その状態が続いているなら、話して（放して）みませんか。

タイトル3：(例) ③精神疾患を「知る」ことから始めよう。

- 具体的行動 (例) 差別や偏見は無知や恐怖から生まれることもあります。正しい知識を持つことが、精神疾患に罹っている人も（全ての人が）暮らしやすい社会につながります。



公認心理師から高校生へのメッセージ

「公認心理師」であるあなたから、精神疾患を予防し、早期発見で治療や支援につなげ、回復を支える社会の一員である「高校生」に向けての思いや願いを高校生に伝わるように記入しよう。

将来の自画像

公認心理師名： _____ (年 組 番)