

心と体の 元気のために

日本語版
中国語版
英語版

留学生のメンタルヘルスサポート

監修) 桜美林大学名誉教授 中村延江先生 / B5判 / 20頁 / カラー / 200円 (税抜)

誰でもできるセルフケア冊子を 発行いたしました。

日本で学ぶ外国人学生の皆さん、留学を予定している
日本人学生の皆さんのメンタルヘルスにお役立ていただける冊子です。
来日時オリエンテーションや生活支援のプログラム、
日本人学生の渡航前オリエンテーション等にご利用ください。



1 シンプルな内容

難しくありません。
すぐに試して役立てましょう。



2 イラストで解説

セルフケアにはイラストを使って
わかりやすく説明しています。



3 やさしい日本語

ルビ、文節区切りをつけました。単語は
日本語能力検定2級を目安にしています。



この本に書いてあること

① 元気な自分であるための6つのヒント

② 体調・気持ち・行動に**変化**はありませんか？

③ **ストレス**について学びましょう

④ ストレスから抜け出す6つの**セルフケア**

- 1) 心配から抜け出す
- 2) 見直しノート
- 3) 呼吸法
- 4) 空っぽの椅子技法
- 5) 自分に言い聞かせる
- 6) 他の人の力を借りましょう

⑤ 心の問題を**相談**したい時に役に立つ情報

● ご注文・お問い合わせ



(公財) パブリックヘルスリサーチセンター 留学生メンタルヘルス支援事務局
〒169-0051 東京都新宿区西早稲田1-1-7 TEL: 03-5287-5070 FAX: 03-5287-5072
e-mail: ryugaku@phrf.jp URL: <http://www.phrf.jp>



お早めにご相談ください。

1部200円(税抜)にて販売いたします。
多数のご注文は納品にお日にちをいただきます。
割引等もございますので、
お早めにご相談ください。

メンタルヘルスへのセルフケア冊子

心と体の元気のために 注文書 FAX 番号 : 03-5287-5072

FAX (03-5287-5072・太枠にご記入ください) または当法人ホームページ「出版物購入・お問い合わせ」(https://www.phrf.jp/ssl/publication/oth_details.html) よりご注文ください。

		ご注文日	年	月	日
〈ご注文内容〉いずれも 1 冊 200 円 + 消費税					
やさしい日本語版 心と体の元気のために		冊			
中国語版 培养充满活力的健康身心		冊			
英語版 Tips for Your Health and Well-Being		冊			
〈ご発注者様 (請求書の宛名をご記入ください)〉					
〈納品先〉住所 : 〒					
TEL :					
〈担当者様ご連絡先〉					
お名前 :					
TEL :		E-mail :			
〈備考〉					
☐ 当法人メルマガを購読希望					

〈納品〉

- ・ご注文後 2 ～ 3 営業日中に発送いたします。
- ・商品の不足等で納品にお時間がかかる場合には事前にご連絡いたします。

〈お支払い〉

- ・後払い (納品書・請求書を同封) 振込手数料はご負担ください。
- ・送料 : 実費負担
 - * 1 ～ 14 冊 370 円 (レターパックライト)、15 冊以上 700 円 (宅配便)
 - * 1 ～ 14 冊ご注文で発送方法についてご希望がある場合には備考欄にご記入下さい。

お問い合わせ

公益財団法人
パブリックヘルスリサーチセンター
ストレス科学研究所

〒169-0051

東京都新宿区西早稲田 1-1-7

TEL03-5287-5168

FAX03-5287-5072

<https://www.phrf.jp/ssl>

- ✓ ストレスと対処方法 を やさしく解説
- ✓ やさしい日本語版・英語版・中国語版 発行
- ✓ ガイダンス・オリエンテーションのテキストに
- ✓ 日本から海外へ留学する日本人学生にも

活用例 図書室や保健室、資料閲覧コーナーへの設置、
留学・入学資料の一部に

