



風邪の引き初めに、  
栄養剤を飲んだら元気になったってことはありませんか？

実はここも同じ。

普段とちょっと違う自分に気付いて、元気になるためのケアをすること、  
それが心のセルフケア。  
しんどくなるタイミングも、セルフケアも人それぞれ。  
散歩する、好きな音楽を聴く…など、他の人のセルフケアを教えてもらう中で、  
自分だけのセルフケアを一緒に考えてみましょう。

Self-care  
Tips

臨床心理士解説

自分のサイン（信号）に気付いて、それにあった対処を自ら行うこと



・・・調子がいい時  
ありのままの自分

自分で自分の機嫌をとる  
整える≠甘やかす



・・・調子が悪くなりそうな時  
普段とちょっと違う自分

早めの給油！  
無理をしない



・・・調子が悪い時  
元気が出ない自分

しっかり充電！  
食事と睡眠だけは確保  
時には人の力を借りることも…

日 時 … 2026 年 1 月 24 日（土） 13：30～15：50 【13：00 受付開始】  
場 所 … 名古屋ひきこもりメタバース「ゆるリリンク」交流空間（オンライン）  
対 象 … セルフケアに興味のある方・先着 12 名  
申 込 … 1/13（火）13:00～1/23（金）13:00 に右の二次元コードから  
主 催 … 名古屋市健康福祉局地域共生推進課  
TEL：052-972-4635 Email：a2280-02@kenkofukushi.city.nagoya.lg.jp

▼ 申込み

