



メンタル福祉系VTuber

鬱ノ宮シアン

うつ病発達系VSinger

鯨井うしお

わたしを知る、

わたしと生きていく。

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ありませんか？

実はこころも同じ。

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

