

HAND OF MENTAL HEALTH

日々の選択は あなたのメンタルヘルスに
どのような影響を与えていますか？

人間関係と感情

誰とどのように時間を
過ごしましたか？

今日の気分は
どうでしたか？

誰かと自分の気持ちを
共有しましたか？

今日、なにを
食べましたか？

友達の話を
聞きましたか？

嬉しかったこと、
悲しかったことは
何ですか？

日中はどのように
体を動かして
いましたか？

スマートフォンは
あなたの活動に
影響を与えましたか？

あなたが輝くのは、
どんなアクティビティ
をする時ですか？

リラックスした
時ってどんな
感じですか？

今日は何か
楽しいことを
しましたか？

何があなたを
笑わせますか？

どうしたら流れに
乗れますか？

何を美しいと
感じましたか？

今日はインターネットで
何を楽しみましたか？

話すこと

体を動かすこと

リラックスすること

毎日のリズム

勉強、仕事
宿題

家事や雑用

自分の時間

趣味

メディア

価値観と毎日の選択

あなたの行動は
自分の価値観を
反映していますか？

人生で何を大切に
していますか？

あなたにとって
大切なものは何ですか？

あなたは今日
どんな「親切」をしましたか？

食べ物と食生活

毎日、食事を
していますか？

誰と食事しましたか？

食事は楽しめましたか？

食事に時間を
かけましたか？

朝起きた時、
元気いっぱい
でしたか？

リラックスする時間は
ありましたか？

すぐに眠れ
ましたか？

何時に
スマートフォンの電源を
切りましたか？

夜遅くまでSNSを
していましたか？

ねむること

睡眠と休息

エクササイズとマインドフルネス

創造性と喜び