

知ることからはじめよう

みんなのメンタルヘルス 総合サイト こころの健康や病気、支援やサービスに関するウェブサイト

メンタルヘルスへの
とびら

こころの病気を知る

治療や生活への
サポート

国の政策と方向性

専門的な情報

ケースに学ぶ

メンタルヘルスのとびら

こころの病気は特別な病気ではありません。
このコーナーでは、こころの病気を理解するために大切なこと、セルフケア、
こころの病気とつきあうポイント、支え合うことの大切さについて紹介しています。

→ [メンタルヘルスへのとびら](#)



→ [絵のご紹介](#)



地域にある相談先

全国の保健所、精神保健福祉センターなど、
地域にある相談先はこちら

? ケースに学ぶ ~こんなときどうする?~

- ドアのカギから、電気・ガス・水道まで確かめなければ外出できない 主婦 E さん (33歳、女性) の場合

もう1年になりますが、たまたまドアのカギをかけ忘れて外出したことがありました。何もなかったのですが、しまったと思いました。

→ [続きを読む](#)

📖 連載コラム ~こころの病気と向きあう~

- 第8回：病気の治療は正しい理解から

あさかホスピタル
院長 佐久間 啓

日本では心の病気は、どの身体の病気よりも罹っている人が多く、本人の家庭や学校、職場へ与える様々な影響も大きいのですが、身体の病気に比べ、なかなか早い段階で、適切な治療を受けていないことが明らかになっています。

→ [続きを読む](#)

↓ こころの健康サポートガイド

本パンフレットでは、こころの健康や病気に関する相談先、様々な支援やサポート情報をご紹介します。働くための支援、住まいや生活介護などの生活支援、医療費の助成などの経済的な支援があります。



→ [ダウンロードページへ](#)