第46回

こころの健康展

きーもんが登場！

香川県ゲートキーパー
推進キャラクター『きーもん』

日時 令和7年

9月6日（土曜日） ～ 9月7日（日曜日）

10:00～16:00

場所 イオンモール高松 シーコート（高松市香西本町1-1）

作品展示コーナー

精神障害者作成の手芸品、習字、絵画など

ワークショップコーナー

折り紙や塗り絵など

パネル展示コーナー

こころの健康展についての紹介

ストレスチェックコーナー

約１分で簡単なストレス測定

即売コーナー

福祉サービス事業所等で提供しているもの

アルコールパッチテストコーナー

自分の体質を理解しよう

●お問い合わせ　香川県健康福祉部障害福祉課・香川県精神保健福祉協会　TEL(087)832－3294

こころのバリアフリー宣言

こころの病を正しく理解し、新しい一歩を踏み出すために

1 精神疾患を自分の問題として考えていますか
関心

- 精神疾患は、糖尿病や高血圧と同じで誰でもかかる可能性があります。
- 2人に1人は過去1ヶ月間にストレスを感じていて、生涯を通じて4人に1人は精神疾患にかかるといわれています。

2 無理しないで、心も身体も
予防

- ストレスにうまく対処し、ストレスをできるだけ減らす生活を心がけましょう。

3 気づいていますか、心の不調
気づき

- 不眠や不安が主な最初のサイン。おかしいと思ったら気軽に相談を。

4 知っていますか、精神疾患への正しい対応
自己・周囲の認識

- 病気を正しく理解し、あせらず時間をかけて克服していきましょう。

5 自分で心のバリアを作らない
肯定

- 先入観に基づくかたくなな態度をとらないで。
- 誤解や偏見に基づく拒否的態度は、その人を深く傷つけ病状をも悪化させることさえあります。

6 認め合おう、自分らしく生きている姿を
受容

- 誰もが自分の暮らしている地域（街）で幸せに生きることが自然な姿。

7 出会いは理解の第一歩
出会い

- 多くの出会いの機会を持つことがお互いの理解の第一歩となるはずです。

8 互いに支えあう社会づくり
参画

- 精神障害者も社会の一員として誇りを持って積極的に参画することが大切です。

☆厚生労働省のホームページで詳しく検索できます
（http://www.mhlw.go.jp/）

一人ひとりが心の健康に関心をもち、こころの病を正しく理解して、みんなで支えあうことが大切です。

香川県・香川県精神保健福祉協会