

カラダの健康

自分のカラダの「声」を聴こう。

「なんかダルいなあ」「最近、なかなか疲れが取れない...」私たちが感じ取るカラダからの色んな形でのサイン。大事なのは、はっきりした自覚症状だけではなく、ちょっとした体調の変化を訴えるカラダの「声」にじっと耳を傾けること。日頃より自分の体調を意識するようになることで、ちょっとしたことから重要な体調の変化を感じ取れるようになるはず。

常日頃から、自分のカラダの「声」をよく聴くよう心がけて、もし、なにかあれば、気軽に日本語で医療関係者に相談—そんな日頃からの心がけで、あなたも健やかな生活を送ってみませんか。

無料カウンセリングサービス

通訳が必要な場合はまず、TIS通訳サービス
131 450 へお電話を。

Lifeline - 13 11 14

Suicide Call Back Service - 1300 659 467

SANE Australia - 1800 18 7263

Beyond Blue - 1300 22 46 36

Kids Help Line - 1800 55 1800

ADIS (alcohol and drug support) - 1800 177 833

Queensland Health - 13 HEALTH (13 43 25 84)

Mental Health Access Line - 1300 642 255



私たち、ブリスベン青年団は、ブリスベンの日系コミュニティをよりアクティブに育てていくために活動するQLD州登録のNPO法人です。

すべてはブリスベン日系コミュニティ、
そして私たちの街ブリスベンのために。

*Brisbane Seinendan, a Japanese Community
initiative for nurturing cultural identity in
Brisbane's multicultural society.*

ブリスベン青年団

www.seinendan.org.au
info@seinendan.org.au



ココロとカラダの 声を聴こう



TAKE
TIME
for mental health

