



こころの日

7月1日はこころの日

こころの日について

「こころの日」の活動の始まり

1988(昭和63)年7月1日の「精神保健法」の施行日にちなんで、1998(平成10)年より7月1日を「こころの日」と位置づけました。

まとめ
知識

【精神保健法の由来】①

かつて一部の精神科病院で患者さんへ
の人権侵害があり、それが社会問題と
なりました。

まとめ
知識

【精神保健法の由来】②

そこで患者さんの人権に配慮し、適切な医療を提供するために精神保健法が1988年7月1日に施行され、精神科医療を安心して受けることができるようになりました。

まとめ
知識

【精神保健法から 精神保健福祉法へ】

精神保健法は、現在、精神保健福祉法となり、精神的健康の保持・増進や精神障がい者の理解を深めることが国民の義務であると定められています

こころの元気度チェック

人のこころは様々な要因で変化します。



時々こころの元気度をチェックしてみましよう。

* 詳細は外来に資料を準備しておりますので、ご自由にお持ち帰りください。

出典：一般社団法人日本精神科看護協会「7月1日はこころの日」

今すぐ
できる

「こころのお手入れ」7ヶ条

こころと体は別々のものではなく、
体がくたびれるように、こころも
くたびれたり休養が必要な時もあり
ます。自分でできるこころのお手入れ
を日常生活に取り入れてみましょう。

今すぐ
できる

「こころのお手入れ」7ヶ条

1. 同僚や友人、家族に、素直な気持ちを話してみる
2. 気持ちを自由に書き出してみる
3. 日常に「ご褒美タイム」をつくる
4. 夜更しせず、できるだけ同じ時間に起きる
5. 規則正しい食事をする
6. 朝に日光を浴びる
7. 適度に体を動かす

* 詳細は外来に資料を準備しておりますので、ご自由にお持ち帰りください。