2020
ストレス対策ガイドブック
高校生版

セルフケア

ピアサポート

ゲートキーパー



畑　哲信

福島県精神保健福祉センター　所長

エゾナキウサギ　北海道にのみ生息するウサギ目ナキウサギ科の動物。ピシッという独特の鳴き声。警戒心が強く、声が聞こえても、姿を見せることは稀。長い時間、静かにじっと待っていると、ようやく顔を出してくれる。

2020

ストレス対策ガイドブック（高校生版）

平成 29 年 7 月発行
平成 31 年 2 月改定
令和 2 年 3 月改定

発　行　福島県精神保健福祉センター

著　者　畑　哲信（福島県精神保健福祉センター所長）

印　刷　株式会社 第一印刷