

# LET'S TALK

## JAPANESE COMMUNITIES

### MENTAL HEALTH

心の健康を保つための知恵、セルフケアのアイデアなどを、日本人ならではの視点で一緒に考えてみませんか？



日程: 10月9日 (月) 夜7時~8時半

場所: Multicultural Communities Council of SA  
113 Gilbert St, Adelaide SA

このイベントは、Mental Health Foundation Australia (MHFA)のメンタルヘルスマンモンの行事の一環として、全豪の多文化コミュニティ内で実施されるものです。

アデレードで暮らす日本人として、以下のトピックについて日本語で話し合いませんか？

- ★メンタル面で大変だと思うこと
- ★心の健康を保つために必要なこと
- ★メンタルヘルスマンモンの向上のために役立つ日本語での情報やサービス
- ★日本の文化や伝統に根差した、心の健康を支える知恵や方法、習慣など
- ★セルフケアのアイデア、メンタル面で困った時の対処法

メンタルヘルスマンモンにご関心のある方はどなたでも大歓迎です。お気軽にご参加ください。

参加費は無料です。

申込: <https://forms.gle/4z62xXnSAzr6aUNn6>

問合せ: [jcw@jafa.asn.au](mailto:jcw@jafa.asn.au)

