

# コロナショックと メンタルヘルス

**MD10ミニッツ**

# 本日のテーマ



私たちの**こころ**は、  
いまどんな**状態**にあるか



私の**こころ**は、これからどの  
ように**変わって**いくのか？



WITH コロナの時代、  
私たちはいかにして**こころの健康**  
を保っていくべきか？