

# 偏見から躍進へ: 男性のメンタルヘルス

## 要点

1

メンタルヘルスに偏見を植え付ける「男らしさ」という迷信



迷信1  
本物の男は泣かない



迷信2  
助けを求めるのは弱さの表れである



迷信3  
メンタルヘルスの話をすることは男らしくない

2

男性のメンタルヘルスの問題は必ずしも目に見えない

男性のメンタルヘルスの問題は目に見えないことが多く、次のようなわかりにくい形で現れることがあります。



頭痛や筋肉の緊張などの身体的症状



疲労



いら立ち/フラストレーション



ストレス、フラストレーション、身体的疲労に対処しないまま放置すると、男性は抑うつ、薬物乱用、あるいは自殺願望など、より深刻なメンタルヘルスの問題を発症するリスクが高くなります。

# 偏見から躍進へ: 男性のメンタルヘルス

## 要点

3

メンタルヘルスに関する会話で男性をサポートするための戦略



偏見を見直す

男性のメンタルヘルスにまつわる物語を変えることで、考え方を変え、恥ずかしさを減らすことができます



メンタルヘルスに関する会話を当たり前のことにする

メンタルヘルスについて頻繁に話し合うことを奨励します



リソースと支援へのアクセスを推進する

メンタルヘルスのリソースが可視化されるようにします

さらにサポートが必要ですか？

メンタルヘルスに関する会話で男性をサポートする他の方法について、あなたのコーチと話し合ってみましょう！



今日からメンタルヘルスのケアを始めましょう！

Intellectウェブサイト (<https://app.intellect.co>) にアクセスするか、Intellectアプリを今すぐダウンロードして、パーソナルウェルビーイングのプロセスに取りかかりましょう。

