

メンタルヘルスのセルフケア

こころ からだ

心と体の

げん き

元気のために



ストレスとセルフケアの方法を
やさしく解説しました
ガイダンス・オリエンテーションテキストに
日本から海外へ留学する日本人学生も
ご活用ください

留学生のメンタルヘルスサポート

監修 桜美林大学名誉教授 中村延江先生
B5カラー 20ページ 220円 (税込)



- | | |
|---------------------|--------------------------------------|
| やさしい日本語版 | こころ からだ げん き
心と体の元気のために |
| 英語版 | Tips for Your Health and Well-Being |
| 中国語版 | 培养充满活力的健康身心 |
| New ベトナム語版 | Để có một cơ thể và tâm lí khỏe mạnh |
| New インドネシア語版 | Untuk Kesehatan Mental dan Fisik |
| New 韓国語版 | 몸과 마음의 건강을 위하여 |



6つの言語をご用意しています



だれ けいけん
誰でも 経験する ストレス

じょうず たいおう
上手に対応して

げんき
元気になりましょう



ご注文方法



◆当法人ホームページより

<https://phrf.jp/contact/index>

- | | |
|----------|---------------|
| お問合せ先 | ストレス科学研究所 |
| ご用件 | 書籍・尺度販売に関すること |
| お問い合わせ内容 | 冊子言語、ご注文部数 |

◆Faxより: 03-5287-5072

裏面の注文書をお送りください。

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター
ストレス科学研究所

〒169-0051

東京都新宿区西早稲田1-1-7

TEL03-5287-5168 FAX03-5287-5072

<https://www.phrf.jp/ssl>



メンタルヘルスへのセルフケア冊子 心と体の元気のために 注文書

FAX番号：03-5287-5072

太枠にご記入の上お送りください。

当法人ホームページ「お問い合わせ」 (<https://phrf.jp/contact/index>) からご注文いただけます。
お問い合わせ先「ストレス科学研究所」、ご用件「書籍・尺度購入に関する事」を選択し、ご注文内容をご入力ください。

ご注文日 年 月 日

〈ご注文内容〉 いずれも1冊220円（税込）

やさしい日本語版	心と体の元気のために	冊
中国語版	培养充满活力的健康身心	冊
英語版	Tips for Your Health and Well-Being	冊
インドネシア語版	Untuk Kesehatan Mental dan Fisik	冊
ベトナム語版	Để có một cơ thể và tâm lí khỏe mạnh	冊
韓国語版	몸과 마음의 건강을 위하여	冊

〈ご発注者様（請求書の宛名をご記入ください）〉

〈納品先〉住所：〒

TEL：

〈担当者様ご連絡先〉お名前：

TELまたはE-mail：

〈備考〉

当法人メルマガ購読希望

- ストレスと対処方法を やさしく解説
- やさしい日本語版・英語版・中国語版
・ベトナム語版・インドネシア語版 発行
- ガイダンス・オリエンテーションのテキストに
- 日本から海外へ留学する日本人学生にも

活用例 図書室や保健室、資料閲覧コーナーへの設置、
留学・入学資料の一部に



〈納品〉

- ・原則ご注文後、5営業日中に発送いたします。

〈お支払い〉

- ・納品時に納品書・請求書を同封いたします。商品受領後、翌月末までに指定口座へ代金をお支払い下さい。振込手数料はご負担ください。
- ・送料：実費をご負担下さい。
* 1～14冊370円（レターパックライト）、15冊以上はお見積り。
* 発送方法についてご希望がある場合には備考欄にご記入下さい。

〈商品キャンセル〉

- ・お客様都合でのキャンセル・返品・交換は承っておりません。

▶お問い合わせ

公益財団法人
パブリックヘルスリサーチセンター
ストレス科学研究所
〒169-0051
東京都新宿区西早稲田1-1-7
TEL03-5287-5168
FAX03-5287-5072
<https://www.phrf.jp/ssl>

