

夏のウェルビーイングガイド

このガイドには、下記の内容が含まれています。

メンタルヘルスとウェルビーイングのためのサポート

TDSB プロフェッショナルサポートサービスメンタルヘルスおよびウェルビーイングサマープログラム

青少年への支援とリソース

子ども／青少年のためのサマープログラムとアクティビティ

この夏に子供／青少年を活動的にさせるための案

特別な/複雑なニーズを持つ子供/青少年のためのリソース

メンタルヘルスとウェルビーイングのための **TDSB** リソース



学年末に向けて、楽しみなこともあれば、サポートを必要と覚えることもあるでしょう。我々の **2025 年夏ウェルビーイングガイド**は、1 年のこの時期を最大限に活用し、メンタルの健康をサポートおよび改善しながら、文化的対応とアイデンティティを肯定するリソースや活動について学ぶものです。そのための方法としては、以下のようなものがあります：

- 食事、運動、睡眠について、柔軟性と楽しさを保てるようなゆるい 日課 を作ることを考える。
- 可能であれば、自然の中で過ごし、夏の気候を利用する。
- 体を動かし、活動的になるための楽しい方法を見つけて、運動 を奨励する。
- 友人や家族と充実した時間を過ごし、人間関係を深める努力をする。スクリーンタイムと、人とのつながりを促進する社会的活動とのバランスを考える。
- 瞑想、深呼吸、ヨガなど、リラクゼーションと落ち着きを促進する マインドフルネス の練習をやってみる。
- 可能であれば、読書、入浴、趣味など、リラクゼーションと健康を促進するような セルフケア活動 を優先する。
- あなたや愛する人が苦しんでいる場合、精神衛生の専門家やかかりつけ医に 助けを求める という選択肢があることを忘れないようにする。

TDSB プロフェッショナル サポートサービス メンタルヘルスおよび ウェルビーイング サマープログラム

この夏、**TDSB** プロフェッショナルサポートサービスのスタッフは、ウェルビーイング、コミュニティおよびつながりを促進する様々な機会を提供します。お住まいの地域で何が利用できるかについては、学校の管理者または担当のサポートスタッフにお問い合わせください。

サマープログラム

TDSB では、充実した様々な[サマープログラム](#)を子供、青少年および成人の方に提供しています。



メンタルヘルスとウェルビーイングのためのサポート

TDSBMHWPB 委員会が編集した[文化的対応および関連資料](#)へのアクセス



[境界を越えて](#)- 制度的人種化されたコミュニティに公平で包括的なメンタルヘルスと中毒症に対するサービスを提供しています。



[ヘルプ・アヘッド\(Help Ahead\)](#)- 幼児、子供、青少年および家族をトロントのコミュニティのメンタルヘルスサービスとつなげています。



[オンタリオ州の子供のメンタルヘルス](#)- 子供と青

少年のメンタルヘルスをサポートするためのリソースを検索します。



[デイリーブレッド・フードバンク](#)- お住まいの地域を郵便番号/所在地で検索し、食品を入手することができます。



政府の財政支援：[カナダ歯科治療の給付](#)



[キッズ・ヘルプ・フォン](#)- お住まいの地域から青少年に関する情報を検索できます。



[ルメヌス](#)- メンタルヘルス、発達障害、コミュニティサービス。



[ボブ・ランボールド](#)!- 聴覚障害や難聴のある子供/青少年および家族のためのメンタルヘルス治療。



[シックキッズ](#)- このハブでは、お子さんのメンタルヘルスと健康全般をサポートするためのリソースを提供しています。



[ユースリンク](#)- 12~24 歳の青少年とその家族

のためのカウンセリング、子育て支援、シェルター／住居、教育、地域密着型プログラム



[211 セントラル](#)- お住まいの地域のコミュニティや行政サービスを検索できます。



[ワン・ストップ・トーク](#) - 17 歳以下であれば、セラピストとすぐにつながることができ、前向きに元気になるための計画を一緒に立てることができます。

One Stop Talk

ユースのための支援とリソース



:



ヘルプラインとサービス

9-8-8 メンタルヘルスおよび自殺防止ホットラインにお電話ください。

緊急の場合は、**9-1-1** にお電話いただくか、最寄りの病院の救急外来を受診してください。

[ブラック・ユース・ヘルプライン](#)- 子ども、若者、家族のための多文化ヘルプラインとサービス。毎日午前 9 時から午後 10 時まで利用可能



[バウンスバック®](#)- 無料の認知行動療法(CBT)プログラムで、15～17 歳以上のメンタルヘルス自

助サポートを提供。フリーダイヤル **1-866-345-0224**。



[ホープ・フォー・ウェルネス・ヘルプライン](#)- 先住民の青少年ヘルプライン **24 時間電話サポート**



[キッズヘルプ電話](#)- お住まいの地域から青少年に関する情報を検索できます。 **24 時間電話 / テキスト / チャットサポート**。



[LGBT ユースライン](#)- 秘密厳守、偏見なし、情報提供ありの LGBTTTQ2SI ピアサポートです。午後 4 時から 9 時 30 分（月曜日と火曜日のみ）テキスト／チャットサポート。



[ナシーハ](#)- ムスリムと非ムスリムの青少年／個人のためのメンタルヘルス・ホットライン、リソース、ワークショップ、ウェブセラピーなどを提供します。電話サポートは毎日午後 12 時から午前 3 時。



[ワッツアップ・ウォークインクリニック](#)- 青少年のための無料カウンセリングです。電話またはビデオ・セッションをご希望の方は、ヘルプ・アヘッド **1-866-585-6486** までお電話ください。



[ウッドグリーン](#)- 青少年、発達障害のある人、介

護者／家族のための社会的、雇用的、学業的サポートを提供です。16歳以上(12～15歳は保護者の同意が必要)を対象に、電話またはビデオによる1セッションの無料カウンセリングです。

火曜日と水曜日の夕方にご利用いただけます受付は4時から6時15分までです。電話番号(416) 645-6000 内線 1990



トランス・ライフライン- トランスの人々に

よって運営されている、トランスの人や疑問を持つ青少年や大人のためのピアサポート電話サービスです。

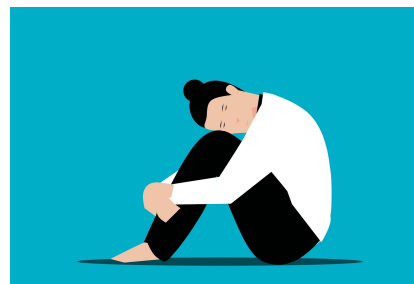


ユースデール- 複雑なメンタルヘルスのニーズと闘う子供、青少年、ヤングアダルト、家族のためのコミュニティおよび入院サービスです。クライシス・サービス・ラインは24時間年中無休です 416-363-9990

青少年への支援とリソース、その他の情報

青少年のためのメンタルヘルス情報

- [知っておくべきこと](#)- ゲームチェンジャー
- [睡眠とメンタルヘルス](#)
- [メンタルヘルス：ラーニング・ハブ](#)
- [私はうつ病ですか？](#) - キッズ・ヘルプ電話番号
- [青少年向けのヘルプ](#)
- [何が悪いのかわからない](#)



青少年のためのセルフケア

- [セルフケア情報](#)- ゲームチェンジャー
- [セルフケアを実践する6つの方法](#)- ゲームチェンジャー
- [キッズ・ヘルプ電話番号セルフケアのためのチェックリスト](#)
- [ウィールオブウェルビーイング](#) - キッズヘルプ電話番号
- [マインドフルネスとは？](#) - キッズヘルプ電話番号
- [セルフケア 101](#) - Jack.org

Self-care
IS EMPOWERMENT

危機管理

- [安全に過ごすには](#) - ゲームチェンジャーズ CAMH

- [自殺を考えている人をサポートする](#)
- [ビー・セーフアプリ](#)
- [自傷行為：病気と対処法](#) - キッズヘルプ電話番号
- [友達をナビゲートする方法](#) - キッズヘルプ電話番号
- [危機的状況ですか？](#) - ヘルプアヘッド



青少年への支援とリソース、その他の情報の続き

薬物使用の管理

- [薬物の使用、誤用、乱用に関するリソース -TDSB](#)
- [お酒について](#) - ゲームチェンジャー
- [カナビスについて知っておくべきこと](#) - ゲームチェンジャー
- [ベイピング：あなたとあなたの友人が知っておくべきこと](#) - SMHO
- [フェンタニルの事実](#) - SMHO
- [薬物使用時の注意](#) - キッズヘルプ電話番号



ソーシャルメディアとスクリーンタイム

- [不適切なソーシャルメディアの使用への対応：セクスティング、セクストーションおよび AI](#) - TDSB
- [健康的なソーシャルメディア習慣](#) - マインドユアマインド
- [10 代のためのソーシャルメディア安全ガイド](#) - セーフ・サーチ
- [スマート・ソーシャル・ネットワーキング](#) - Cyberbullying.com
- [スクリーンタイム：概要](#) - シック・キッズ
- [オンライン上の安全の 5 つのヒント](#) - キッズヘルプ電話番号
- [オンラインゲーム](#) - キッズヘルプ電話番号
- [お子様のデジタルテクノロジーの管理を助ける](#) - SMHO
- [青少年、スマートフォン、ソーシャルメディアの利用](#) - CAMH



子供や青少年のためのサマープログラム

[トロント市立図書館](#)- プログラム、クラス、イベントについての情報を提供します。



[夏の不思議：トロント市立図書館](#) - 2023 年 6 月 24 日から 9 月 2 日まで、6 歳から 12 歳を対象とした TPL の無料サマーワンダープログラムとアクティビティをご紹介します！



[夏のレクリエーションプログラム](#)- キャンプ TO を含む、あらゆる年齢層を対象とした無料で質の高いレクリエーション活動を提供します。



[キッズ・アウト・アバウトドットコム](#)- トロント在住のキッズ、ティーン、ファミリーのための地域イベント、キャンプ、デイトリップのアイデア他についてのオンラインガイドです！



[グレーター・トロントの YMCA](#) - チャイルドケアと家族育成、健康とフィットネス、キャンプと野外教育、青少年プログラムなど、あらゆる年齢層とライフステージの人々のためのプログラムです。これらは補助金オプション付きのサービス料金です。



[Y@ホームプラス](#)-バーチャル・フィジカル - このリンクでは、食事プランとウェルネスを含む、個人、家族向けの無料の在宅オプションを提供しています。



[CNIB バーチャル・プログラム](#)- 全盲または半盲のカナダ人、およびその家族、友人が利用できる無料のバーチャル・プログラムです。





この夏、子供／青少年を 活動的にさせるためのア イデア

バックヤード・キャンプ- 一年中、家庭でできる活動のアイデアを提供します。



コスミック・キッズ- 子供向けの無料オンラインヨガとマインドフルネスです。



心臓と脳卒中- 健康的な食事と活動が続けるためのヒントを提供します。



パティシアクション(ParticipACTION)- 1971年以来、カナダ国民が活動的になることで健康になることを奨励しています。



SPAC ラーニング・ライブラリー- 在宅で創造的になるためにつくられたオンラインビデオレッスンとアクティビティです。

WELCOME TO OUR
LEARNING LIBRARY

オンタリオ・パークスへようこそ- オンタリオ・パークスを訪れる際の情報です。



アドリアンとヨガ- ヨガとマインドフルネスの無料ビデオです。





特別／複雑なニーズを持つ子ども／青少年のための支援とリソース

コミュニティ・リビング・トロント- 知的障害者とその家族を支援するための多くのプログラムを提供します。



[ジュネーブ自閉症センター](#)- 子ども向けのグループやプログラム、ウェビナー、保護者向けのサポートを提供します。



[オランダ・ブロービュー・ファミリー・リソース・センター](#) - 障害のある子どもを持つ親や介護者に役立つ情報を提供します。



[サリー・プレイス・ファミリー・リソース](#) - 発達障害、自閉症、特別なニーズを持つあらゆる年齢の人々が、その可能性を最大限に発揮できるよう支援します。



[ケリーズ・プレイス](#) - は、ASD 患者の生活の質を向上させるために、オンタリオ州全体でエビデンスに基づいたサポートとサービスを創造し、提供しています。



[コネクタビリティ](#) - 知的障害者とその家族のため生涯学習と支援に特化したウェブサイトとバーチャル・コミュニティを提供します。



ルメヌス-トロント全域で幼児、子供、青少年、個人、家族向けに質の高いメンタルヘルス、発達、コミュニティーサービスを幅広く提供します。

WELCOME
TO LUMENUS.

be seen. be heard. be well.

メタセンター- コミュニティで包括的、積極的かつ豊かな生活を送ることができるよう、幅広いサービスと個別サポートを提供します。



マイルズ・ナダル JCC- ASD やその他の発達障害を持つ子供や若者のためのプログラムを提供します。



MyCommunityHub.ca- 発達障害のある子供や青年
南アジア自閉症啓発センター- 南アジア自閉症啓発センターは、文化的に対応した自閉症の実践と利用しやすいプログラムを通じて、包括的なコミュニティを構築しています。



トロント・パークス・アンド・レクリエーション適応プログラム- 最も楽しいレクリエーション体験を実現するには、ご家族が、まず 416- 395-6128 までアダプテッド・アンド・インクルーシブ・レクリエーションのメインのホットラインに電話をして、申請を行い、メンバーシップを取得する必要があります。。

少年が地域で利用できる活動の検索エンジン。



特別な／複雑なニーズを持つ子ども／青少年への支援とリソースの続き



バラエティ・ビレッジ- バラエティ・プログラムは、障害のある子どもたちが、自分たちの存在を認められ、参加し、仲間に加えられていると感じられるようにするものである。スポーツ、フィットネス、アクティビティ、サマーキャンプ、競技選手やパラリンピック選手のためのスキルトレーニング、コーチングなどにより、利用施設を活性化します。



アクセスしやすい公園とキャンプに関する情報



高校卒業後の生活設計 - TDSB リソース

TDSB 作業療法と理学療法による自宅での遊びやレジャーの楽しみ方

複雑なニーズを持つ生徒の家族のための TDSB 心理学リソース

TDSB 言語病理学情報シート

TDSB メンタルヘルスおよびウェルビーイングのための支援とリソース

TDSB ウェブサイト [TDSB ウェブサイト](#)にて、リソースおよびサポート全体のリストをご覧ください。

[学生](#)、[保護者およびケアギバー](#)および[職員](#)向けの対話式のラウンジやバーチャルなフィードトリップをお楽しみください。



小中高生、複雑なニーズを持つ生徒、保護者/ケアギバーおよび教育者向けのインタラクティブな[子どものメンタルヘルス週間資料キット](#)をご覧ください。



TDSB メンタルヘルス&ウェルビーイング委員会が編集した[文化的対応& 関連資料](#)をご覧ください。



2025 年 3 月のトロントにおけるブラックメンタルヘルス週間認識による[ブラック・メンタルヘルス・ウィークのリソース](#)をご覧ください。



この[スライド](#)には、2023-2024 年度版 MHWB の全学年分の資料が掲載されています。



バーチャルライブラリーおよびその他の図書館の学習リソースのメンタルヘルスに関する入門ガイド([エレメンタリー](#)および[セカンダリー](#))をご覧ください。

ださい。



[TDSB ラーン 4 ライフ 2025 年春夏パンフレット](#)

- 健康ウェルネスプログラムは 21 ページ以降に掲載されています。(18 歳以上の学習機会)



つながりを保とう！

情報は常に変化しています。ぜひフォローして、最新情報をチェックしてください。



<https://www.tdsb.on.ca/Elementary-School/Supporting-You/Mental-Health-and-Well-Being-Professional-Support-Staff-PSS>

E メール : MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca

[@tdsb_mhwb](#)



[@TDSB_MHWP](https://twitter.com/TDSB_MHWP)

あなたやあなたの知人がメンタルヘルスや薬物使用で緊急事態に見舞われた場合は、9-1-1に電話するか、最寄りの病院の救急外来を受診してください。

