



# ウィンター・ ウェルビーイ ング・ガイド

このガイドには、下記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サ  
ポート

青少年への支援とリソース

子ども/青少年向けの冬期プログラムおよびアクテ  
ィビティ

子供/青少年をこの冬、活発に保つためのアイデア

特別（特殊）/複雑なニーズを持つわが子/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

冬が始まるにつれ、ワクワク感と同時に、サポートが必要となるさまざまな考え方や感情が湧いてくることがあるでしょう。**2025-2026 年** ウィンター・ウェルビーイングガイドは、文化的対応とアイデンティティ肯定のリソースとアクティビティについて学び、この時期を最大限に活用しながら、精神的なウェルビーイングをサポートおよび改善するための場所です。[Canadian Mental Health Commission](#)（カナダ・メンタルヘルス委員会）は以下のことを提言しています：

- 睡眠のパワーを侮らないこと。心、身体、精神といった自己全体に影響を及ぼします。
- 冬の間は、日照時間が短くなるため、その影響を感じるかもしれません。太陽の紫外線は、私たちのメンタルヘルスにとって不可欠であるビタミンDを生成する上で効果的です。
- また、セルフケアは、各個人で非常に異なります。何も、泡風呂、スパ、運動だけではありません。健全な境界線（**healthy boundaries**）、より健康的な食べ物の選択、定期的な健康診断の受診、不要なモノの処分、予算を決める、友人への近況報告なども含まれます。
- また、自らの感覚に注目することで、かつてのよりシンプルな慣行を取り戻し、基本に立ち返って、数回深呼吸をすると気持ちが高揚するのです。
- あなたの思考は健全ですか、それとも健康を妨げていますか？日照時間が短く、夜が長い冬の間は好ましくないメンタル習慣に陥りやすいのです。
- 紙とペンを用意して書きましょう。何が起ころうと、常に感謝することはあります。
- 最後に自分自身や大切な人が苦しんでいるときには、メンタルヘルスの専門家やかかりつけ医に相談するようにしましょう。

# メンタルヘルスとウェルビーイングのサポート

Culturally Responsive & Relevant (文化に即した適切なリソース) リソース (TDSB MHWB Committee (TDSB MHWB 委員会) 編さん) にアクセスしてください。



Across Boundaries (アクロス・バウンデリーズ) - 人種差別を受けたコミュニティに公平で総合的なメンタルヘルスおよび依存症治療サービスを提供します。



HelpAhead (ヘルプアヘッド) - 幼児、児童青少年およびその家族をトロントのコミュニティ内のメンタルヘルスサービスにつなぎます。



Children's Mental Health Ontario (チルドレンズ・メンタルヘルス・オンタリオ) - 子どもや青少年のメンタルヘルスのサポートに役立つリソースを提供します。



Daily Bread Food Bank (デイリー・ブレッド・フードバンク) - 郵便番号/地域別に最寄りのエリアを確認して食糧サポートを受けてください。



政府の財政支援 : Canada Dental Benefit (カナダ・デンタル・ベネフィット)



Kids Help Phone (キッズ・ヘルプ・フォン) - お住まいの地域別に青少年向けリソースを見つけてください。



Lumenus (ルメナス) - メンタルヘルス、発育およびコミュニティサービス。



Bob Rumball (ボブ・ラムボール) - 聴覚障害者および難聴者児童、青少年および家族専門のメンタルヘルス治療



SickKids (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。



YouthLink (ユースリンク) - 青少年/家族カウンセリング、子育て支援、シェルター/住居、教育および地域密着型プログラム (12~24歳の青少年とその家族対象)。



211 Central (211 セントラル) - お住まい地域のコミュニティおよび政府サービスを見つけてください。



One Stop Talk (ワンストップ・トーク) - 17歳以下の方であれば、すぐにセラピストとご相談の上、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。



## 青少年のためのサポートとリソース:

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ご連絡ください緊急の場合は、**9-1-1** にお電話いただけ、お近くの病院の救急外来を受診してください

[Black Youth Helpline \(ブラック・ユース・ヘルpline\)](#) – 多文化ヘルplineおよびサービス（子ども、青少年、家族対象）。毎日午前 **9 時**から午後 **10 時**対応。



[BounceBack® \(バウンスバック\)](#) – 15~17歳以上を対象にメンタルヘルスサービスを提供する、無料の認知行動療法（CBT）プログラム。料金無料：**1-866-345-0224**

**BounceBack®**  
reclaim your health

[Hope for Wellness Helpline \(ホープ・フォー・ウェルネス・ヘルpline\)](#) – 先住民の青少年向けヘルpline。**24 時間電話サポート。**



[Kids Help Phone \(キッズ・ヘルプ・フォン\)](#) – お住まいの地域別に青少年向けリソースを見つけてください。**24 時間電話/テキスト/チャットによる対応。**



[LGBT Youthline \(LGBT ユースライン\)](#) – 秘密厳守で公正な、専門知識に基づく LGBTTQ2SI ピアサポート。**16 時~21 時 30 分**（月・火のみ）テキスト/チャットによるサポート。



[Naseeha \(ナシーハ\)](#) – 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（ムスリム および非ムスリムの青少年/個人対象）。電話毎日午後 **12 時**から午前 **3 時**まで対応。



[What's Up Walk-In Clinic \(ワツツアップ・ウォークイン・クリニック\)](#) – 青少年のための無料カウンセリング。

電話または動画セッションをご希望の方は、**Help Ahead (1-866-585-6486)**（月~金 9 時~19 時土曜 9 時~17 時）にお電話ください。



[Woodgreen \(ウッドグリーン\)](#) – 青少年、発達障害のある人、介護者/家族のための社会、雇用、学業サポートを提供します。16歳以上を対象とした電話またはビデオによる1回無料のカウンセリング（12~15歳の方は、保護者の同意が必要です）。

火曜日と水曜日の夕方にご利用いただけます受付は**16 時から 18 時 15 分**までです。電話 **(416) 645-6000** 内線 **1990**



Opportunity made here.

[Trans Lifeline \(トランス・ライフライン\)](#) – トランスの人々によって運営されている、トランスおよびクエスチョニング（性的嗜好が定まっていない）の青少年や大人のためのピアサポート電話サービスです。



[Youthdale \(ユースデール\)](#) – 複雑な精神疾患に苦しむ子ども、若者、若者、家族のための地域および入院サービス。**Crisis Service Line (クライシス・サービスライン)** 年中無休 **24 時間対応 (416-363-9990)**

# 青少年への支援とリソースおよび 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](#) - Game Changers (ゲームチェンジャーズ)
- [睡眠とメンタルヘルス](#)
- [メンタルヘルス : 学習ハブ](#)
- [私はうつ病?](#) - Kids Help Phone (キッズ・ヘルプ・フォン)
- [青少年向けのヘルプ](#)
- [何が問題なのかわからない](#)



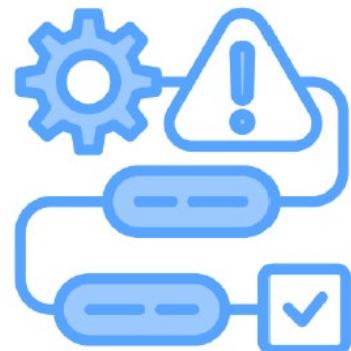
## 青少年のためのセルフケア

- [セルフケア情報 – Gamechangers](#)  
(ゲームチェンジャーズ)
- [セルフケアを実践する 6 つの方法 – Gamechangers](#)  
(ゲームチェンジャーズ)
- [Kids Help Phone \(キッズ・ヘルプ・フォン\) : セルフケアチェックリスト](#)
- [ウェルビーイングの輪 - Kids Help Phone](#)  
(キッズ・ヘルプ・フォン)
- [マインドフルネスとは? - Kids Help Phone](#)  
(キッズ・ヘルプ・フォン)
- [ワインターウェルネス - Mind your Mind](#)  
(マインド・ユア・マインド)

**Self-care  
IS EMPOWERMENT**

## 危機管理

- [安全でいるには - Game Changers CAMH](#)  
(ゲームチェンジャーズ CAMH)
- [自殺を考えている人のサポート](#)
- [Be safe アプリ](#)
- [自傷行為 : それは何でどう対処すべきか - Kids Help Phone](#)  
(キッズ・ヘルプ・フォン)
- [友達が克服するのをサポートするには - Kids Help Phone](#)  
(キッズ・ヘルプ・フォン)
- [状況にあるか? - Help Ahead \(ヘルプアヘッド\)](#)



# 青少年への支援とリソースおよび その他の情報 続き

## 薬物使用の管理

- [薬物の使用悪用および乱用リソース - TDSB](#)
- [飲酒や酩酊 - Game Changers](#) (ゲームチェンジヤーズ)
- [大麻について知っておくべきこと - Game Changers](#)  
(ゲームチェンジヤーズ)
- [ベイビング：あなたや友人が知っておくべきこと - SMHO](#)
- [オピオイド：あなたや友人が知っておくべきこと - SMHO](#)
- [薬物使用時に心掛けること - Kids Help Phone](#)  
(キッズ・ヘルプ・フォン)



## 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使用への対応：セクスティング \(Sexting\) 、セクストーション \(Sextortion\) 、AI - TDSB](#)
- [健全なソーシャルメディア習慣 - Mind your Mind](#)  
(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性ガイド - Safe Search Kids](#)  
(セーフ・サーチ・キッズ)
- [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 - Sick Kids](#) (シック・キッズ)
- [5つのオンラインでの安全ヒント - Kids Help Phone](#)  
(キッズ・ヘルプ・フォン)
- [オンラインゲーミング - Kids Help Phone](#) (キッズ・ヘルプ・フォン)
- [お子さんによるデジタルテクノロジー管理の支援 - SMHO](#)
- [青少年、スマートフォン、ソーシャルメディアの利用 - CAMH](#)



# お子さん/青少年向け ウインタープログラム

[Toronto Public Library \(トロント・パブリック・ラブライア\)](#) – 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。



[Winter Recreation Programs \(ウィンター・レクリエーション・プログラム\)](#) – 無料、高品質の（全年齢対象の）レクリエーション活動 CampTO など（夏期は対象外となる場合があります）を提供します。



[Kids Out and About.com](#) – トロントに居住する子供、ティーンエイジャー、家族向けオンラインガイド地元のイベント、キャンプ、日帰り旅行のプランや提案など。



[YMCA of Greater Toronto \(トロント YMCA\)](#) – 子育てや家族の成長や発展、健康やフィットネス、キャンプや野外教育、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を対象とする**補助金オプション**があります。



[Y@Homeplus \(Y@ホームプラス\)](#) – オンライン・対面 - このリンクでは、個人や家族向けの無料の在宅オプションを提供しています（食事計画やウェルネスを含む）。



[CNIB Virtual Programs \(CNIB バーチャルプログラム\)](#) – 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、子ども/青少年が活動的でいられるようにするには

[Over here Toronto \(バックヤードキャンプ\)](#) - 一年中、家庭でできる活動のアイデアが満載です。



[Cosmic Kids \(コズミック・キッズ\)](#) - 子供向けの無料のオンラインヨガとマインドフルネス



[Heart and Stroke \(ハート・アンド・ストローク\)](#) - 健康的な食事と活動を続けるためのヒントを提供します。



[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 Learning Library \(SPAC ラーニングライブラリ\)](#) - 在宅で創造的になるために考案されたオンラインビデオレッスンおよびアクティビティです。

WELCOME TO OUR  
LEARNING LIBRARY

[Welcome to Ontario Parks \(ウェルカム・トゥ・オンタリオ・パークス\)](#) - オンタリオ・パークスを訪れる際の情報です。



[Yoga with Adrienne \(ヨガ・ウィズ・エイドリエンヌ\)](#) - ヨガとマインドフルネスの無料動画です。



# 特別（特殊）/複雑なニーズを持つ子ども/青少年のためのサポートおよびリソース

Community Living Toronto (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多くのプログラムを提供しています



Geneva Centre for Autism (ジュネーブ・センター・フォー・オーティズム) - 子ども向けのグループやプログラムおよび保護者向けのウェビナー やサポートを提供しています。



Holland Bloorview Family Resource Centre (オランダ・ブロアビュー・ファミリー・リソース・センター) - 障害のある子どもの介護者や親のための役立つヒントや情報にアクセスします。

**Holland Bloorview**  
Kids Rehabilitation Hospital

Surrey Place Family Resources (サレイ・プレイス・ファミリー・リソース) - 発達障害や自閉症を抱える、または特別な支援を必要とする、あらゆる年齢の人たちが能力をフルに発揮できるよう支援します



Kerry's Place (ケリーズプレイス) - は、オンタリオ州全域で、自閉症スペクトラム障害を持つ人々の生活の質を向上させるための、エビデンスベースのサポートとサービスを創出し、提供してきました。



Connectability (コネクタビリティ) - 知的障害を持つ人々とその家族のための生涯学習とサポートに特化した Web サイトおよび仮想コミュニティ。

ConnectABILITY.ca

Lumenus (ルメナス) - 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。



Meta Centre (メタセンター) - 地域社会で包括的、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。



Miles Nadal JCC (マイルス・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 - 発達障害を持つ子どもや青少年向けの、地域社会で利用可能な活動の検索エンジン。



# 特別（特殊）/複雑なニーズを持つ子ども/青少年のためのサポートおよびリソース

[South Asian Autism Awareness Centre \(サウス・エイジアン・オーティズム・アウエアネス・センター\)](#) - 私たちは、文化的に対応した自閉症の診療と利用可能なプログラムの提供を通じて包摂的な地域社会を構築します。



[Toronto Parks and Recreation Adapted Programs \(トロント・パークス・アンド・レクリエーション・アダプティッド・プログラム\)](#) - この最も楽しいレクリエーション体験を確実に得るために、家族はまず、適応型および包括的レクリエーションプログラムの中央ホットライン (416-395-6128) に連絡して、メンバーシップを申請し、受け取る必要があります。



[Variety Village \(バラエティ・ビレッジ\)](#) - バラエティプログラミングは、障害のある子どもたちが、自らの存在を認められ、参加し、仲間に加えられていると感じられるよう支援します。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。



[高等学校卒業後的人生計画 - TDSB リソース](#)

[TDSB Occupational and Physiotherapy リソース  
\(家庭で楽しく遊び過ごすためのリソース\)](#)

[TDSB Psychology リソース \(複雑なニーズを抱える学生の家族向け\)](#)

[TDSB Speech Language Pathology ヒントシート](#)

# メンタルヘルスとウェルビーイングのための TDSB サポートおよびリソース

[TDSB ウェブサイト](#)にアクセスの上リソースおよびサポート総合リストをご覧ください。[小学生](#)、[高校生](#)、[保護者、介護者](#)、および[スタッフ](#)向けのインタラクティブラウンジや仮想フィールドトリップをぜひお楽しみください。



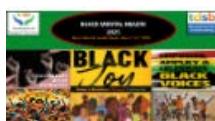
小中学生、複雑なニーズを持つ学生、保護者/介護者、教育者向けのインタラクティブな[Children's Mental Health Week resource kits](#)（チルドレンズ・メンタルヘルス・ウィーク・リソースキット）にアクセスしてください。



[Culturally Responsive & Relevant](#)（カルチュラリー・リスペンシブ&レレバント・リソース）TDSB メンタルヘルスおよびウェルビーイング委員会による編集。



2025年3月のトロントでのブラックメンタルヘルスウィークから、[Black Mental Health Week Resources](#)（ブラックメンタルヘルス ウィークリソース）にアクセスしてください。



この[スライド](#)では、すべての学年の2025~2026年のMHWBリソースにアクセスできます。



仮想ライブラリやその他のライブラリ学習リソースにあるメンタルヘルス（[小学校](#)および[中学校](#)）の入門ガイドをご覧ください。



[TDSB Learn4Life Winter 2026 パンフレット](#) – 健康とウェルネスプログラムは21ページから始まります。（18+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](mailto:MentalHealthandWellBeing@tdsb.on.ca)



[@tdsb\\_mhwb](https://www.instagram.com/@tdsb_mhwb)



[@TDSB\\_MHWB](https://twitter.com/TDSB_MHWB)

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。

