

メンタルヘルスに苦しむ大切な人を助ける方法:

- **メンタルヘルスを理解する**
- その方の行動に対して批判を下さないよう心がけてください。メンタルヘルスの問題は弱さや悪業ではありません。
- オープンなマインドで会話を始めてください。
- 一緒に楽しめる活動で時間を共にして、孤立感を感じさせないようにしてください。
- 専門家とのご相談を勧めてください。これは、身体の健康について普段の医師に相談するのと同じです。
- 忍耐強くいてください。癒しには時間がかかり、一直線に進むものではありません。

References and Acknowledgements

- Moon, A., & Cho, I. (2012). *Psychology of Asian American older adults: Status, challenges, and strengths*. In E. C. Chang & C. A. Downey (Eds.), *Handbook of Race and Mental Health* (pp. 189–206). Springer Science + Business Media.
https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0424-8_11

This infographic was created with support from the Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS), as part of a financial assistance award totaling \$620,918 (67% funded by ACL/HHS under Grant #90HDR0011-01-00, PI: Mirza) and \$207,960 from non-government sources. The content represents the authors' views and not necessarily those of ACL/HHS or the U.S. Government.