

# ここマチ Action

“こころ”にやさしいマチ運動

## 「ここマチAction」とは

— What's Cocomachi? —

ここマチActionとは、  
一人ひとりのメンタルヘルス（こころの健康）への意識を高め、  
こころの病気に対する理解を広めるための広島市の取組です。  
こころの病気は誰もがかかる可能性があります。  
わたしたちは、みんなでメンタルヘルスを大切にしながら、  
安心して自分らしく暮らせるよう、こころの病気に対する差別や偏見のない、  
理解と支えあい広がるまちを目指します。

### 取組紹介

#### 知る・情報を得る

- こころの疲れや病気について、正しい知識を学ぶ機会を提供します
- 相談窓口の情報を発信します

#### 相談できる・つながる

- こころの相談を実施し、悩みや困りごとに応じた支援を行います
- こころの病気を抱える人を支える支援者同士が、つながる仕組みをつくります

### 「こころの相談」に関するお問合せはこちら

- お住まいの区の「地域支えあい課」までお問合せください。
- 各区の連絡先をまとめたHPは、下記QRコードからご覧ください。

#### 〈お問合せリンク〉

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/living/kenkou/1021217/1027977/1013548.html>



### 「ここマチAction」に込められた意味

「ここマチ」には、市民一人ひとりが自分のこころに目を向ける小さな一歩から始めようという想いを込めた「こころのマーチ（歩み）」と、あたたかな思いやりが広がる「こころにやさしいマチ」の2つの意味があります。また、マークのシンボルは、メンタルヘルスの啓発活動を象徴するグリーンリボンをモチーフにしています。

