

あなたのこころの現在地

けがや病気で、体の機能が元どおりにならないなどの大きなショックを受けると、そのショックを受け入れるために一連の心理過程を経ると言われています。

ショック、パニック、落ち込み、自暴自棄、焦り、あきらめ、みんなが経験することです。

受け入れるまでに、あなたの気持ちは常に変化します。

ある地点に長くいることもあれば、とても短いこともあります。

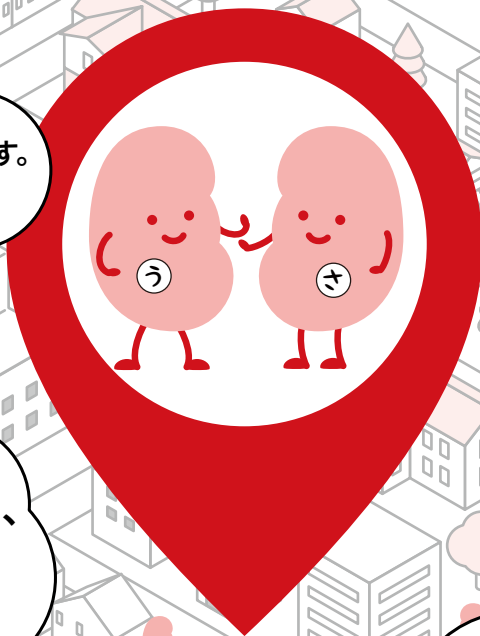
突然大きく移動することもあります。気づいたら脇道にいる、なんてこともあります。

裏面で「自分の現在地」を探してみてください。

あなたの現在地を身近な家族やパートナーと共有してもいいかもしれません。

前向きになれなくても、無理やりがんばる必要はありません。

「自分の現在地」が分かるだけでも安心することがあります。



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営

一般社団法人
ピーベック



<https://ppecc.jp/>



制作

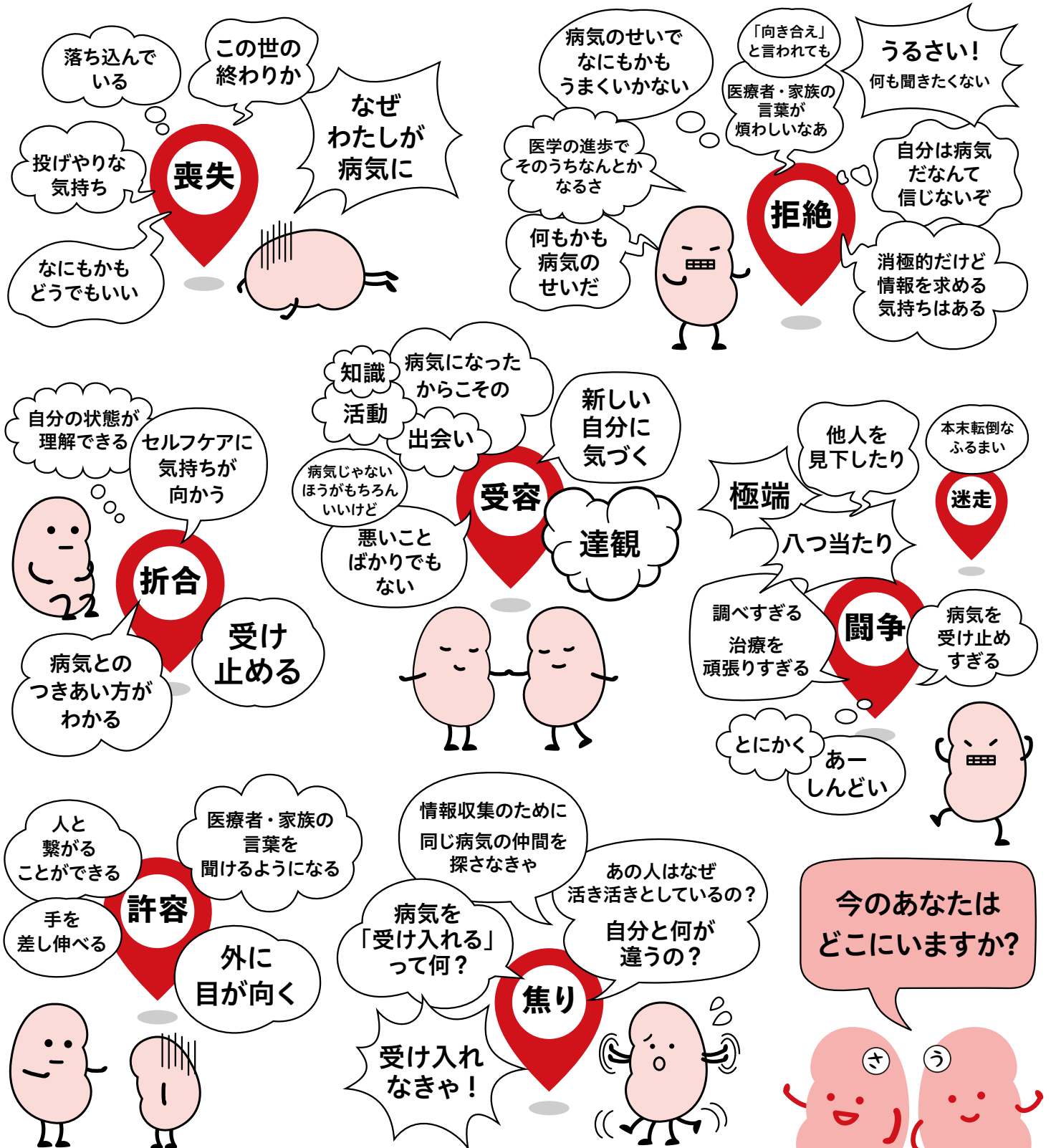
腎臓病情報サイト
「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための
<https://jinlab.jp/>



あなたのこころの現在地



みんなでつくろう、これからの医療
with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>
 患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営
 一般社団法人
 ピーベック

 P PeCC
 ビーベック
<https://ppec.jp/>



制作
 腎臓病情報サイト
 「じんラボ」

じんラボ
 腎臓病に関わる人の幸せのための
<https://jinlab.jp/>

