

こころの健康のための道具②

さまざまな負の感情に名前をつける

さまざまな感情や思考に、ちょっとおもしろい
名前をつけて、距離を取ってみましょう。



自分の頭に浮かんだ考えを、言葉の力を借りて客観視することで、
こころにゆとりが生まれます。

監修

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長



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



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

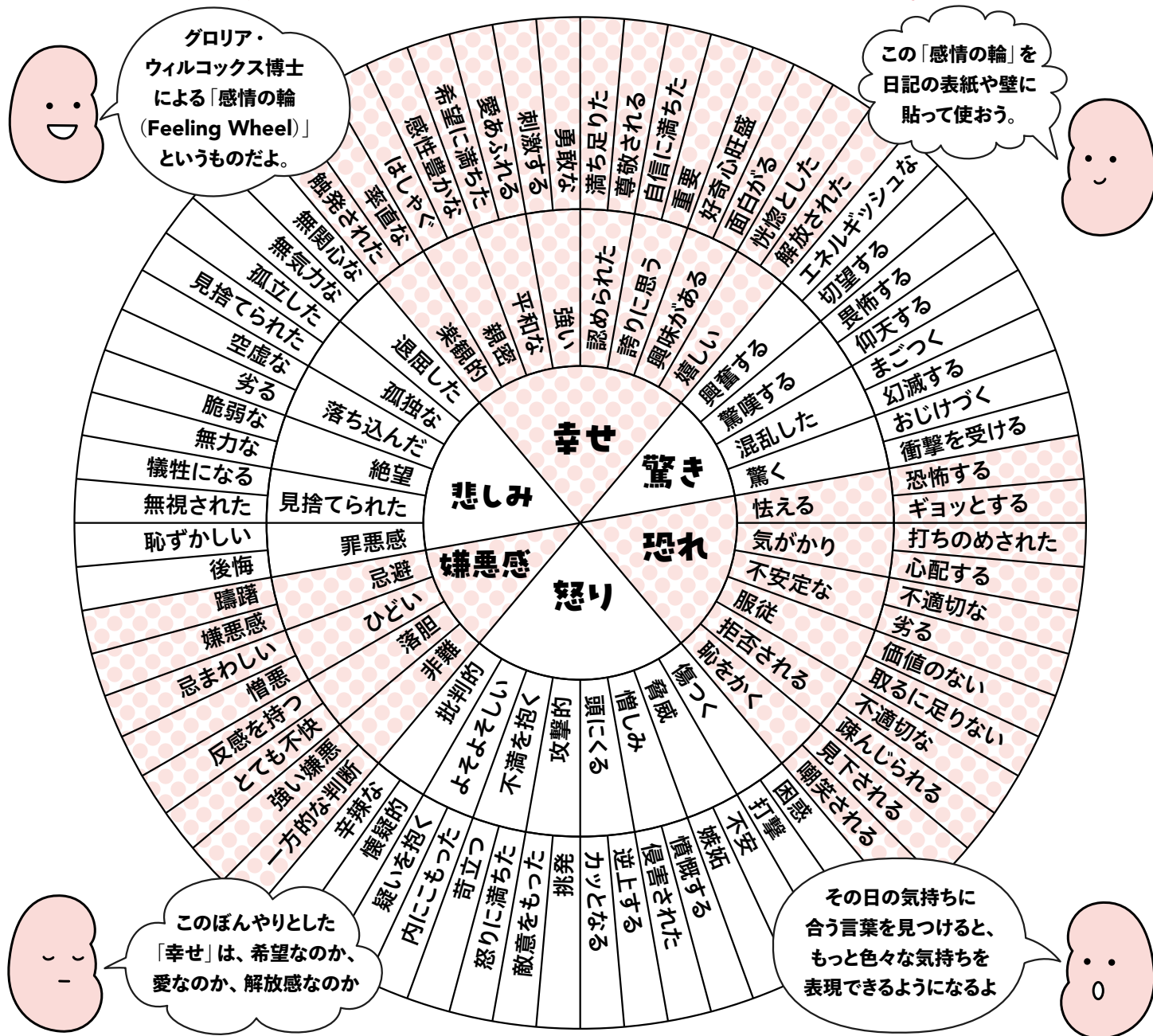
<https://jinlab.jp/>



こころの健康のための道具②

気持ちを表す言葉を増やそう

気持ちや感情を表現する言葉は、多ければ
多いほど感情をコントロールしやすくなります。



ジュリー・スミス『一番大切なのに誰も教えてくれない メンタルマネジメント大全』河出書房新社(2023/2/25)より引用改変

監修

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長



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/>