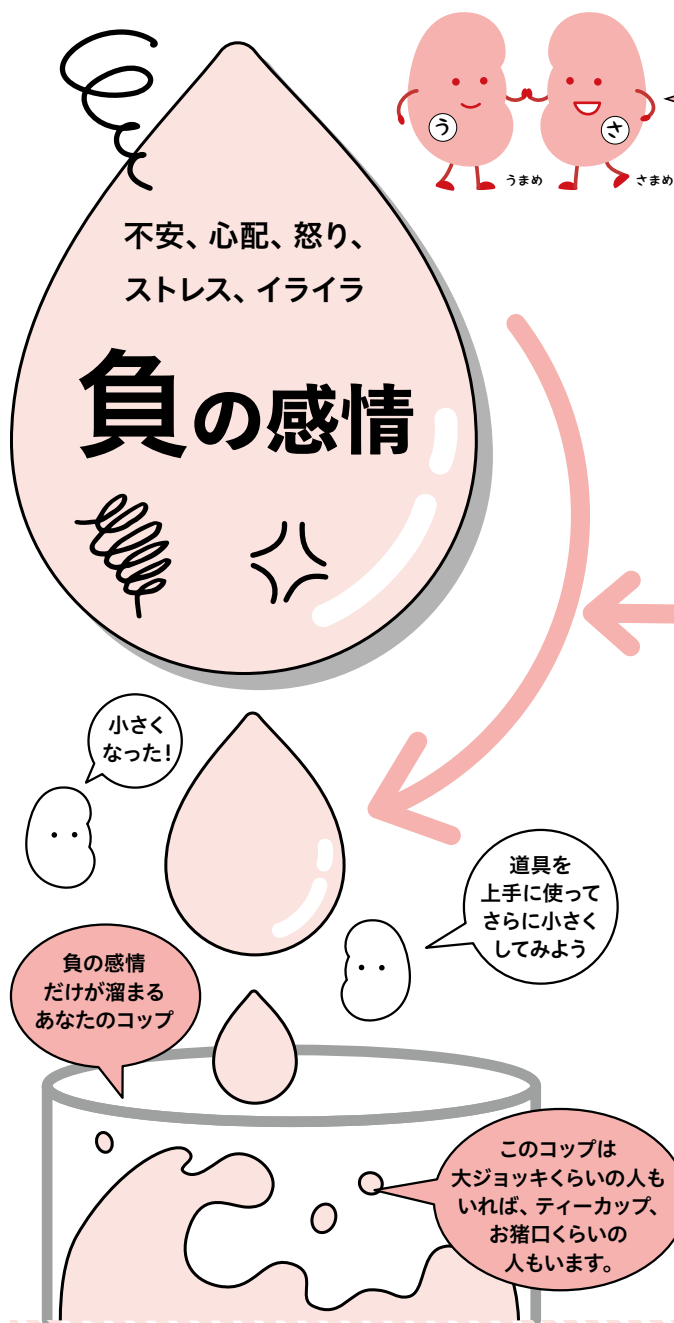
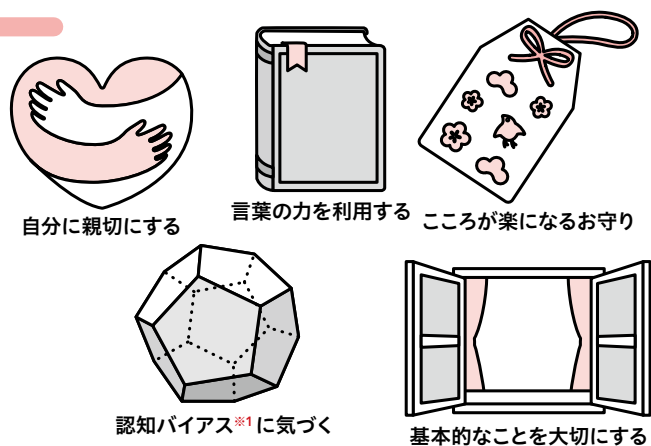


こころの健康道具箱の使い方

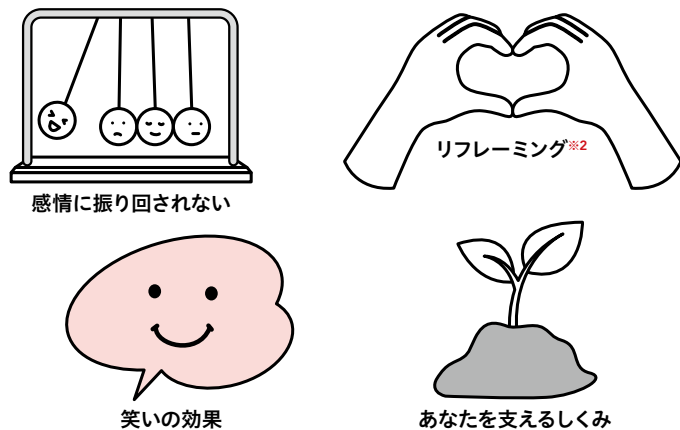
負の感情を小さく、軽くするために使いましょう。



負の感情が溜まることによってこころは疲れてしまいますが、負の感情は、さまざまな方法で小さくすることができます。



負の感情を小さくする道具たち



※1: 先入観や経験などによって、無意識に偏ってしまう考え方の悪いクセ
※2: 物事の捉え方や意味づけを変え、困難な状況を乗り越えやすくする方法

コップが溢れてしまわないように、自分をいたわってくださいね。

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



みんなでつくる、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

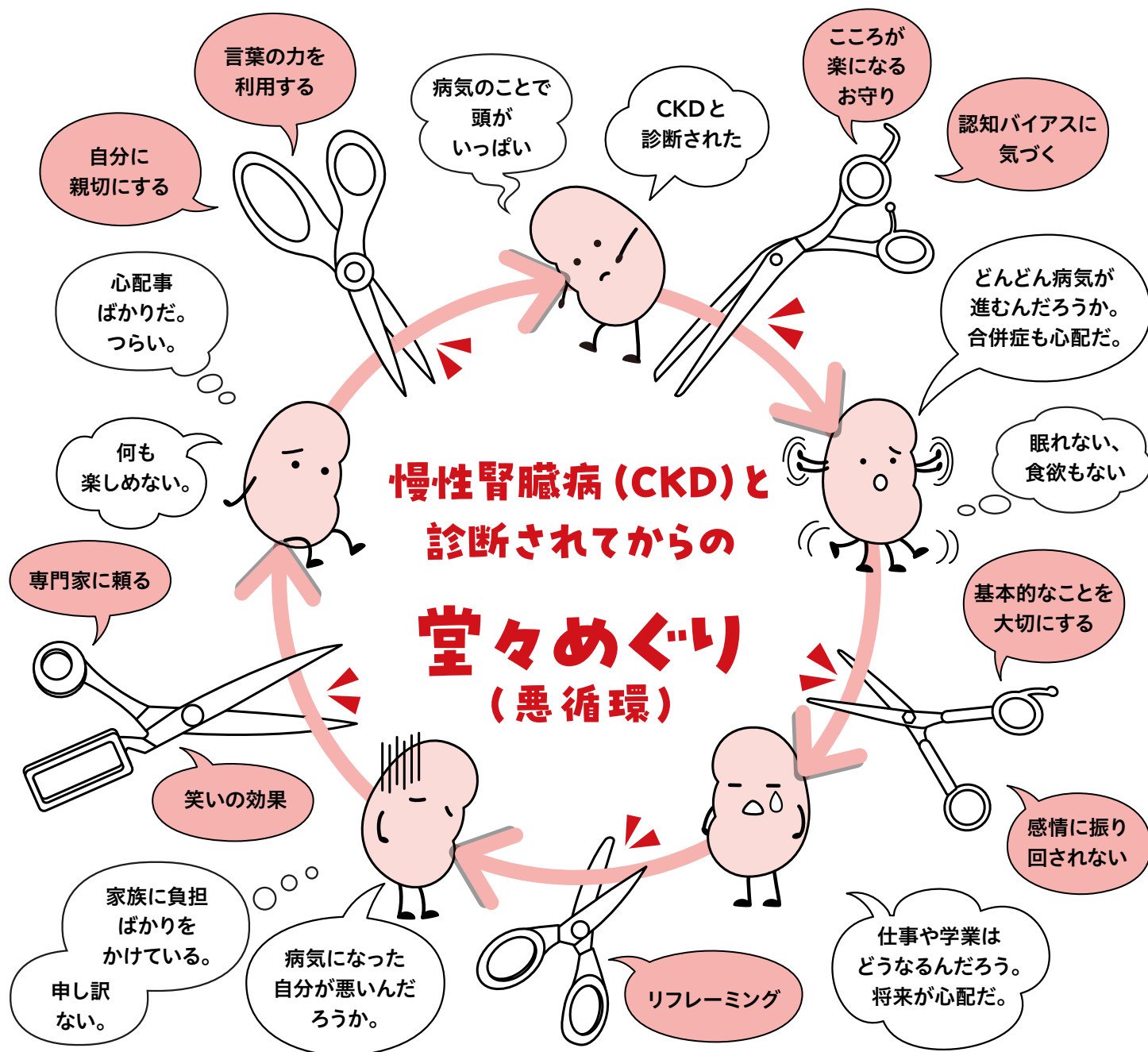
腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>



こころの健康道具箱の使い方

負の感情が重なることで悪循環が起こり、不安が増幅してしまいます。



悪循環を断ち切るために、こころのセルフケアや治療が必要です。

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



みんなでつくる、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



PPeCC
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/>

