みんなでつくろう、これからの医療
with Kidney プロジェクト

じんラボ

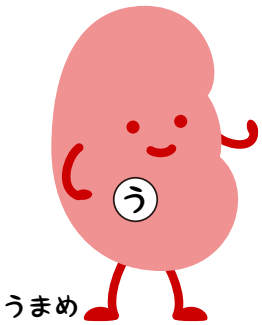
対象 透析をしていない腎臓病の方すべて

こころの健康道具箱セット

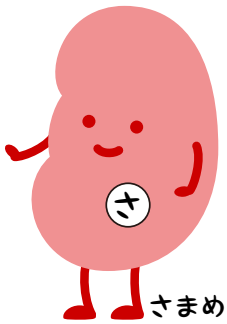
慢性腎臓病（CKD）をもっていると、病気の初期の段階からでも、うつ病のリスクがあると言われています。そこで、うつ病やこころの不調に備えて、こころの健康のための道具箱を持ってみませんか？ 箱のスタイルも道具の内容も、あなたらしくカスタマイズすることができます。このセットには、負の感情を軽くしたり、積み重なって悪循環を引き起こすのを防ぐのに役立つ、９つの道具がそろっています。

セット内容

- こころの健康道具箱の使い方
- 道具❶自分に親切にする「セルフ・コンパッション」
- 道具❷言葉の力を利用する
- 道具❸こころが楽になるお守り
- 道具❹考え方の悪いクセ「認知バイアス」
- 道具❺基本的なことを大切にする
- 道具❻感情に振り回されない
- 道具❼ものごとを解釈し直す「リフレーミング」
- 道具❽笑いの効果
- 道具❾専門家に頼ること/あなたを支えるしくみ



患者と医療者がつくった
腎臓病とのつきあい方ガイド



こころの健康道具箱の使い方

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。

道具❶自分に親切にする「セルフ・コンパッション」

大切な人にするように自分に親切にすることによって、自分をいたわりましょう。

道具❷言葉の力を利用する

気持ちを表現する言葉をたくさん持つと、感情をコントロールしやすくなります。

道具❸こころが楽になるお守り

心身の緊張を和らげ、リラックスを促す代表的な技法をご紹介します。

道具❹考え方の悪いクセ「認知バイアス」

気分が揺れているときほど、考え方の悪いクセ（認知バイアス）が出てしまいます。

道具❺基本的なことを大切にする

日常生活は人生の土台です。それらが、苦しいときに防御力を発揮してくれます。

道具❻感情に振り回されない

感情と仲良くしたり、感情の置き場を増やすと感情に振り回されにくくなります。

道具❼ものごとを解釈し直す「リフレーミング」

リフレーミングとは、困難な状況を捉え直して乗り越えやすくするテクニックです。

道具❽笑いの効果

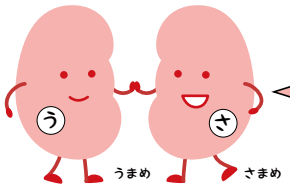
声を出さずににっこりすること（smile)、声を出して大きく笑うこと（laugh)、どちらもこころと体に良い効果があります。

道具❾専門家に頼ること/あなたを支えるしくみ

病気を受け入れる過程のこころの変化についてです。自分のこころの現在地が分かるだけでも安心できます。

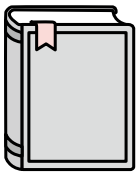
こころの健康道具箱の使い方

負の感情を小さく、軽くするために使いましょう。

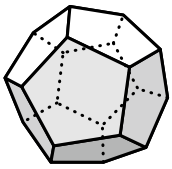


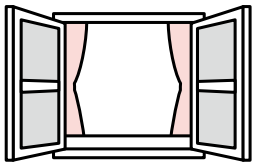
負の感情が溜まることによってこころは疲れてしまいますが、負の感情は、さまざまな方法で小さくすることができます。

自分に親切にする

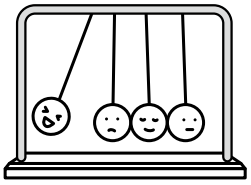

言葉の力を利用する

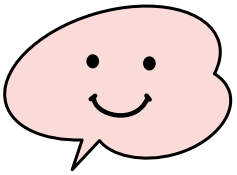
こころが楽になるお守り

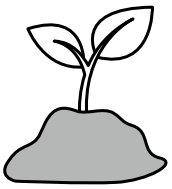

認知バイアス※1に気づく

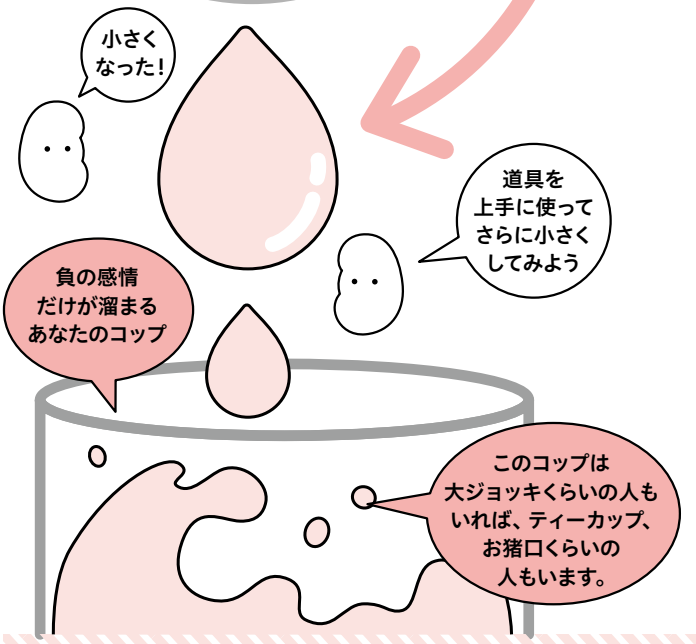

基本的なことを大切にする

負の感情を小さくする道具たち


感情に振り回されない


笑いの効果


あなたを支えるしくみ



※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

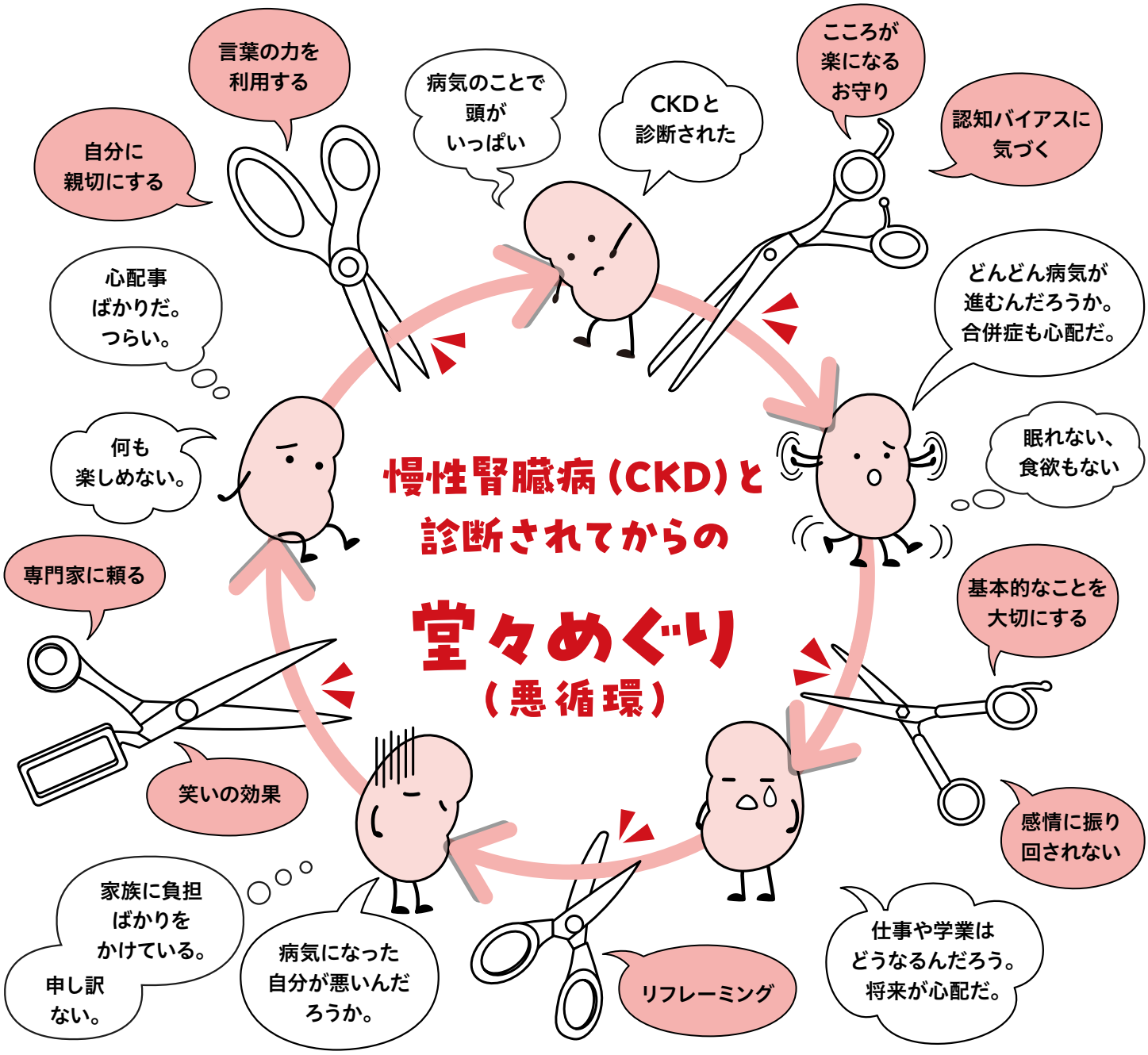
運営　一般社団法人ピーペック
PPeCC ピーペック
https://ppecc.jp/

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/

第1版（2025.08）

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　一般社団法人ピーペック
PPeCC ピーペック
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/

第1版（2025.08）

こころの健康のための道具❶

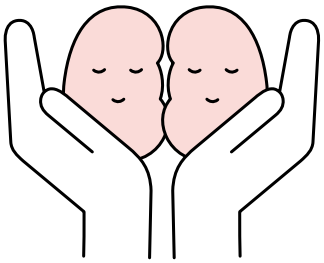
大切な人にするように自分に親切にする

自分を大切にして、成長するためのテクニック、「セルフ・コンパッション」で自分をいたわりましょう。

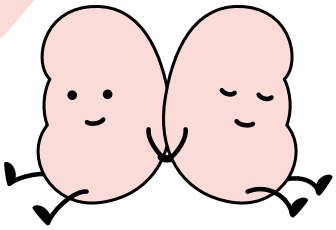
大切な人に対して思うこと

- 大切な人が安全でありますように。
- 大切な人が健康でありますように。
- 大切な人の悩みがなくなりますように。
- 大切な人が幸せでありますように。
- 大切な人の苦しみがなくなりますように。
- 大切な人の夢や願いが叶いますように。

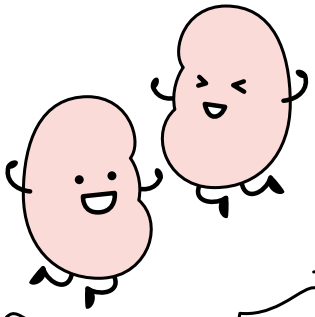
自分自身の優しい友人になり、慈しみを自分自身に向けるために、以下のように唱えてみましょう。



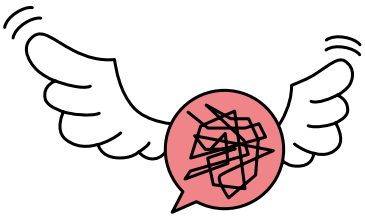
私が安全でありますように。



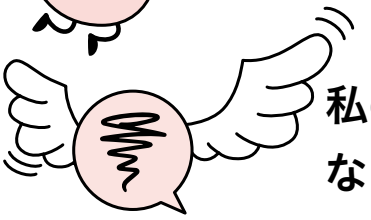
私が幸せでありますように。



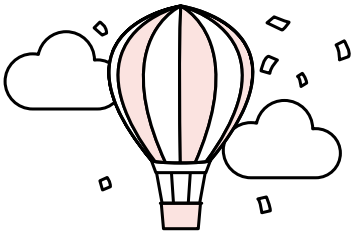
私がなるべく健康でありますように。



私の苦しみがなくなりますように。



私の悩みがなくなりますように。



私の夢や願いが叶いますように。

裏面は自分をいたわる練習です。

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　一般社団法人ピーペック
PPeCC ピーペック
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/

第1版 (2025.08)

こころの健康のための道具❶

あなた自身に親切にする

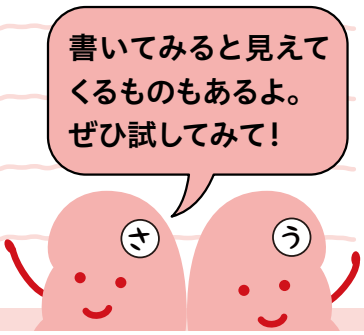
**大変な状況にあるとき、家族や友人などの
大切な人に声をかけるように、
自分に対してやさしい言葉をかける練習をしましょう。**

①負の感情が生まれた状況

いつ、どこで、誰と、
何をしているときですか？

②大切な人に言葉をかけるとしたら？

①の状況に、仮にあなたの友人が遭遇したとしたら、あなたはどんな言葉をかけるか思いつくままに書き出してみましょう。



③読み返し

書き出した言葉を、自分に対しての言葉だと想定して、
読み返してみましょう。

参考：藤本志乃（著）『あふれる「しんどい」をうけとめる　こころのティーカップの取り扱い方』高橋書店 (2024/12/15)

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

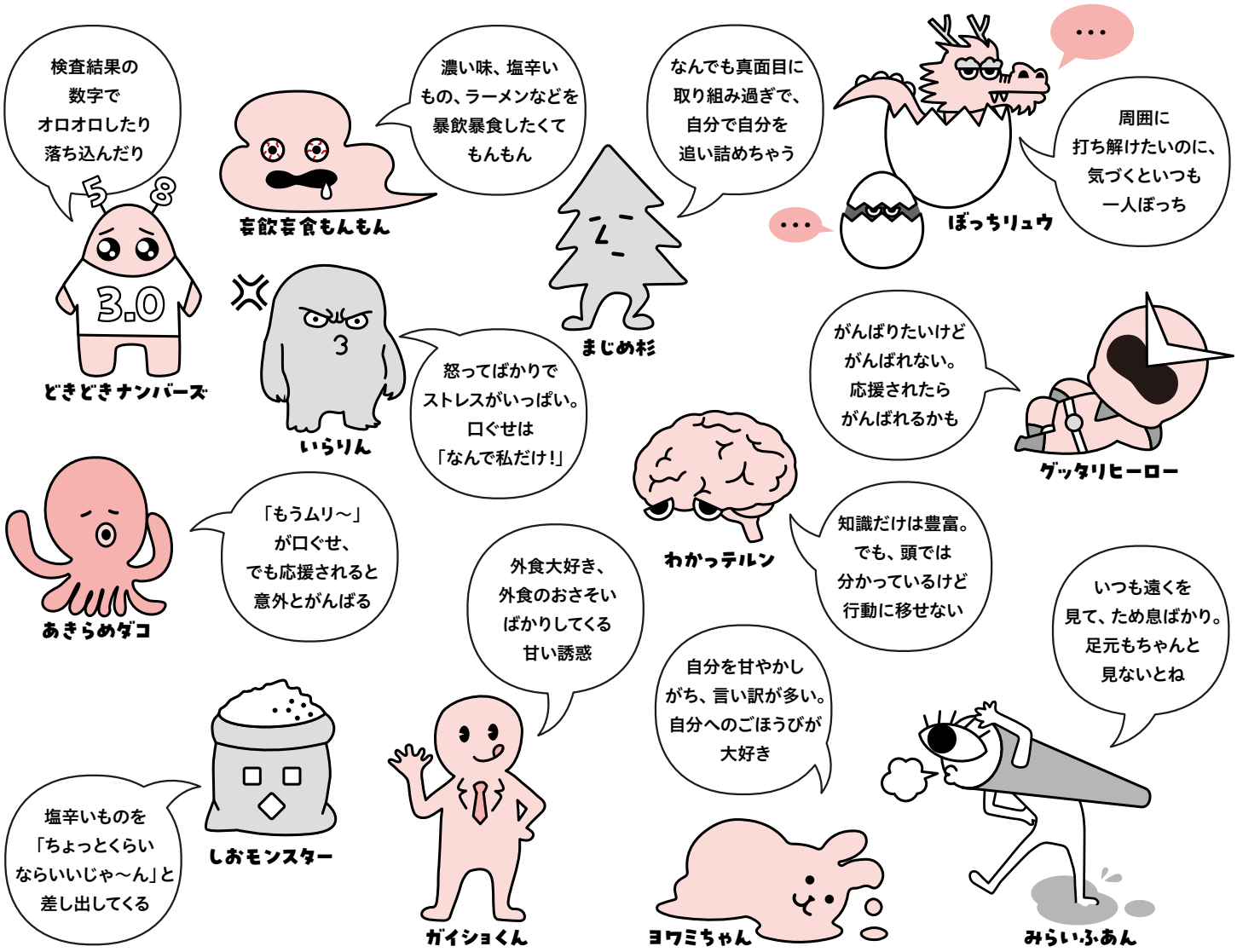
運営　一般社団法人ピーペック
PPeCC ピーペック
https://ppecc.jp/

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❷

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

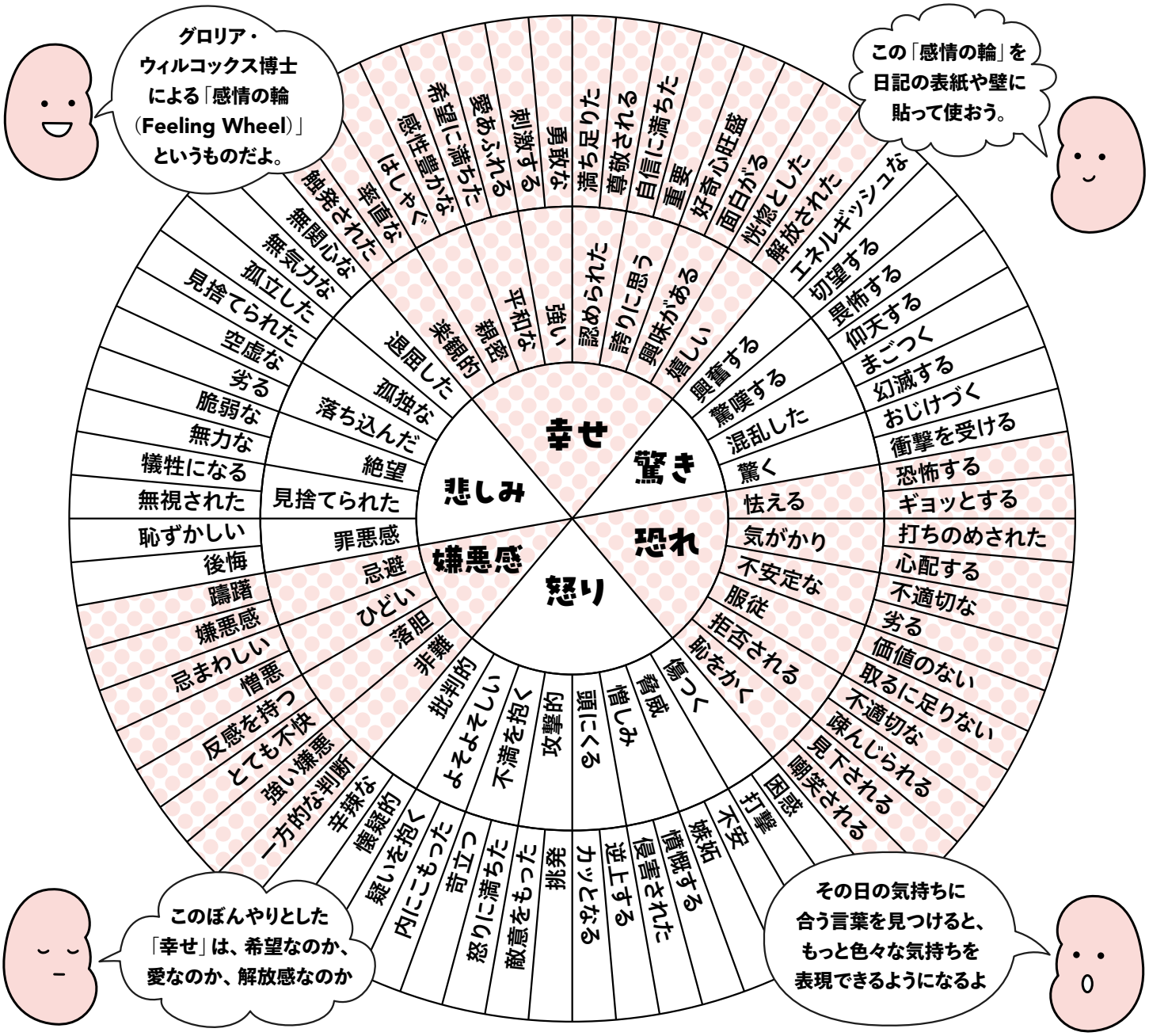
運営　一般社団法人ピーペック
PPeCC ピーペック
https://ppecc.jp/

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❷

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　一般社団法人ピーペック
PPeCC ピーペック
https://ppecc.jp/

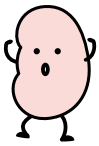
制作　腎臓病情報サイト「じんラボ」
じんラボ
腎臓病に関わる人の幸せのための
https://jinlab.jp/

こころの健康のための道具❸

こころが楽になることをリスト化する

ストレスとうまく付き合うために、さまざまな角度から対処法を考えてリスト化し、気分が落ち込んだときや不安な時に見るようにします。

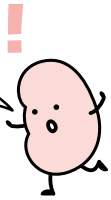
これまでに行ってきたストレス対処法を思いつくままに書き出してみましょう。



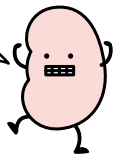
ポイント1 できるだけたくさん書く

ポイント2 具体的な行動を書く

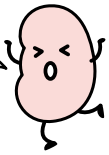
ポイント3 なるべくお金と時間がかからないものにする



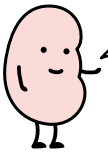
ポイント4 思いついたら追加する



ポイント5 家、外出先、職場など、場所ごとにできることを書く



ポイント6 なるべく一人でできることを書く



ポイント7 リストは定期的に見直す

うまくいっていた対処法が、年齢や環境の変化などでうまくいかなくなることも。

ストレス対処法の例 ●動画や映画を見る●好きな音楽を聴く●ドライブやサイクリングに出かける●お風呂にゆっくり浸かる●友達に電話をする●深呼吸をする●コーヒーをいれる●窓を開ける●背伸びをする●お菓子を食べる●階段を上り降りする●蒸しタオルを目の上に置いて休憩する

ストレスに対処する行動、「コーピング」にはさまざまな種類があります。

さまざまなリラクセーション技法は裏面に！

原因から離れて発散するコーピング

- **気晴らし型：**運動や趣味などで気分転換やリフレッシュを図る。
- **リラクセーション型：**心身の緊張を和らげるための呼吸法や、アロマなどでリラックスを促す。

ストレスの原因に対処するコーピング

- **問題焦点型：**ストレスの原因を自分の努力などで解決しようとする。ストレス要因を避ける。
- **情動焦点型：**怒りや不満などの感情を誰かに話すか、誰にも話さず抑え込む。

参考：厚生労働省『セルフメンタルヘルス　ストレスに負けないセルフメンタルヘルス』

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　一般社団法人ピーペック
PPeCC ピーペック
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❸

どこでもすぐにできる心身をほぐす方法

ストレス対処法の中でも、心身の緊張を和らげ、リラックスを促す代表的な技法をご紹介します。

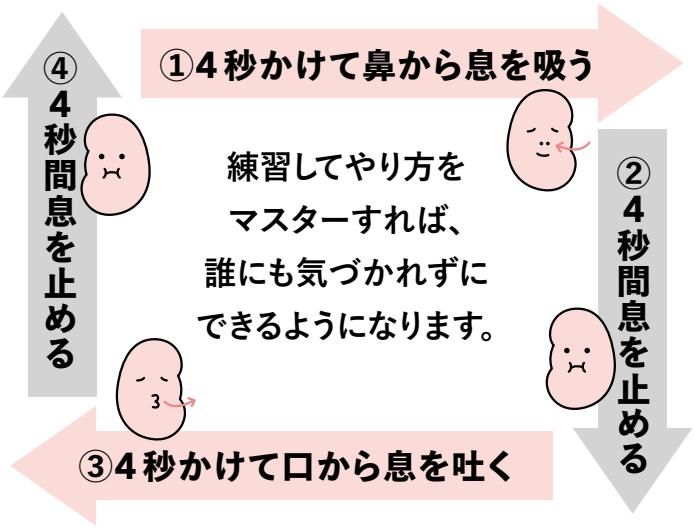
腹式呼吸

お腹が膨らむまで
鼻からゆっくり
空気を吸う
（4数える）

お腹がへこむまで
口からゆっくり
空気を吐く
（8数える）

- 両手を重ねてお腹の前に当てて、少し背中を丸めた姿勢で行ってください。
- 息を全部吐ききって苦しくならないように注意してください。
- 大きく吸ったところで少し息を止めて、ゆっくり細く長く息を吐いてみましょう。
- 吐く息とともに、体の力が抜けていくイメージを持ってください。
- 最初は3分間続けて、徐々に長い時間できるようにしましょう。

ボックス・ブリージング（4カウント呼吸法）



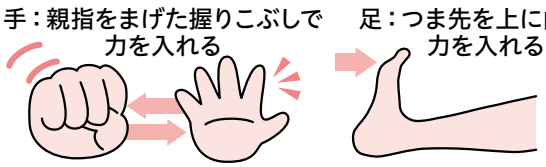
こころと呼吸は影響し合っています

リラックスしている（副交感神経が優位）ときは深くてゆったりした呼吸に、不安を感じている（交感神経が優位）ときには呼吸はより浅くより速くなります。呼吸を意識することで自律神経のバランスを整えることができます。

漸進性筋弛緩法（筋肉に力を入れる→緩める）

基本動作

10秒間力を入れる。
その後一気に力を抜き、
20秒間脱力を続ける。



手足以外にも、腕・背中・肩・顔・おなか・全身など、できる部分だけ10分以内を目安に繰り返しましょう。

参考：厚生労働省『セルフメンタルヘルス　ストレスに負けないセルフメンタルヘルス』
アメリカ国立衛生研究所 https://wellnessatnih.ors.od.nih.gov/

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　一般社団法人ピーペック
PPeCC ピーペック
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/

第1版（2025.08）

こころの健康のための道具4

気分に影響してしまう考え方の悪いクセ

気分が揺れているときほど、考え方の悪いクセ（認知バイアス）が出てしまいます。

考え方の悪いクセ① マインド・リーディング

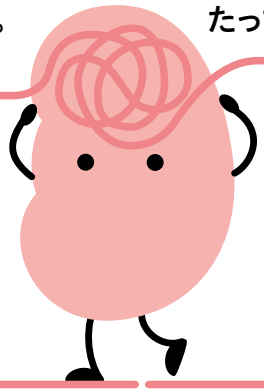
相手の気持ちを勝手に決めつける

落ち込んでいると、他人の考えや感情について、勝手な思い込みをする考え方の悪いクセです。

考え方の悪いクセ② 過度の一般化

何でもかんでも同じだと決めつける

一回や数回の限られたできごとから、広範囲にわたって結論づけてしまう考え方の悪いクセです。



考え方の悪いクセ③ 自己中心的な考え方

何でも「自分のせい」と思う

ネガティブな事柄について、全て自分のせいだと決めつける考え方の悪いクセです。

考え方の悪いクセ④ 感情的な推論

感情だけを根拠とした判断

自分の感情だけをもとにものごとを決めつけてしまう、客観性を欠いた考え方の悪いクセです。

考え方の悪いクセ⑤ 心のフィルター

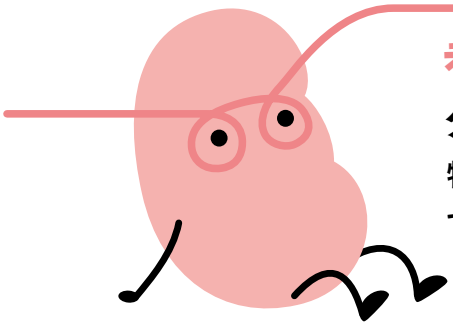
一側面しか見ない

自分の思い込みを裏付ける情報のみ見て、その他の情報に目を向けなくなる考え方の悪いクセです。

考え方の悪いクセ⑥ ～すべき思考

自分や相手に対する過度な期待

「べき」という言葉で自分や相手を批判したり、義務感で自分を苦しめてしまう考え方の悪いクセです。



考え方の悪いクセ⑦ 全か無かの思考、白黒思考、0か100か思考

グラデーションやグレーゾーンがない

物事を白か黒か、良し悪し、成功か失敗かといった両極端でしか捉えず、少しでも欠点があれば全く価値がないとみなしてしまう、考え方の悪いクセです。

参考：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）

自分の考え方の悪いクセを知って、その出現に気づく練習をしましょう。

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 一般社団法人ピーペック
PPeCC ピーペック
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/

第1版（2025.08）

こころの健康のための道具❹

こんなふうに考えちゃっていませんか？

以下は、慢性腎臓病（CKD）の方の、考え方の悪いクセ（認知バイアス）の具体例です。

考え方の悪いクセ① マインド・リーディング
相手の気持ちを勝手に決めつける

主治医は、本当は私のことを見捨てているんじゃないか？

友人は、私が腎臓病だから、もう誘いたくないんだろうな。

考え方の悪いクセ② 過度の一般化
何でもかんでも同じだと決めつける

検査結果が悪かったから、私の腎臓はもう絶対に良くならないし、この前は外食したら体調を崩したから、もう外で食事なんてできない。

考え方の悪いクセ③ 自己中心的な考え方
何でも「自分のせい」と思う

家族がいつも疲れているのは、私のせいだ。私が負担になっているんだ。

考え方の悪いクセ④ 感情的な推論
感情だけを根拠とした判断

今日は不安でいっぱいだ。きっと病状が悪化してるに違いない。

考え方の悪いクセ⑤ 心のフィルター
一側面しか見ない

他の結果は悪くないけど、クレアチニンの値が悪い。自分はダメな人間だ。

私は、もう“病気”として生きている気がする。
（病気であることが「自分らしさ」になってしまっている）

考え方の悪いクセ⑥ ～すべき思考
自分や相手に対する過度な期待

もっと自己管理ができていれば、腎臓病になんてならなかったはずだ。

周りの人は、私の食事管理にもっと理解を示し、配慮すべきだ。

考え方の悪いクセ⑦ 全か無かの思考、白黒思考、0か100か思考
グラデーションやグレーゾーンがない

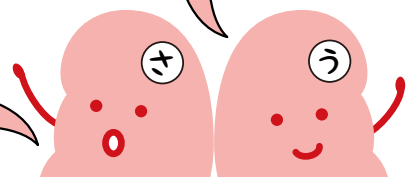
透析になったら、もう人生終わりだ。
（透析を導入してからも人生は続きます）

完璧に減塩できなければ意味がないから、どうせ私には無理だ。

病気になった自分はもう価値がない。

今抱いている考えは、多くの考え方のひとつに過ぎないことに気付くことが大切だよ。気付いたら、立ち止まって、他の考え方を積極的に検討してみよう。

客観視、好奇心などを持って、自分の思考を振り返ってみよう。



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 一般社団法人ピーペック
PPeCC ピーペック
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/

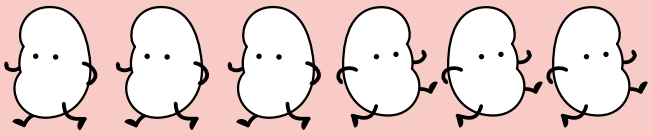
第1版（2025.08）

こころの健康のための道具❺

基本的なことが、とても大切

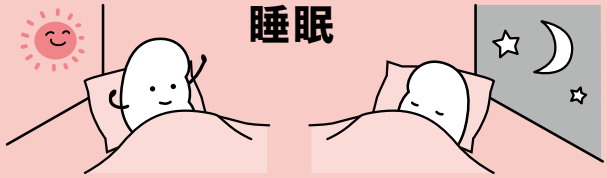
日常生活は人生の土台です。それらが、苦しいときに防御力を発揮してくれます。

運動



運動や、ちょっとした身体活動によって、日常生活の中でよろこびを感じる能力が高まります。できれば、戸外で体を動かすほうが効果的です。

睡眠

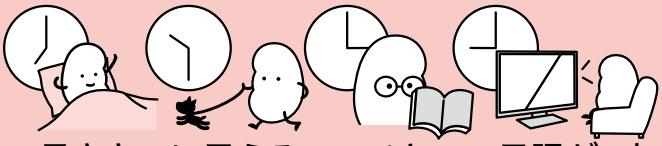


睡眠が足りないと、体とこころに影響します。また、こころが健康でないと、睡眠が乱れがちになります。睡眠は生活のあらゆる側面に大きく影響します。

栄養

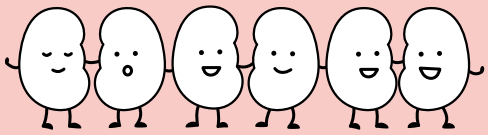
健康的な食事で栄養状態を良くすることは、体だけでなくこころにも良い影響を与え、気分の落ち込み（抑うつ）を大幅に改善することが期待できます。

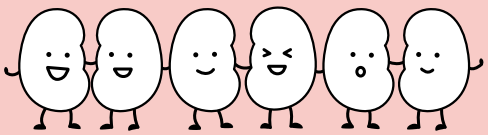
日課



一見ささいに思える一つひとつの日課が、あなたの経験を作り上げています。こうした日課は、こころの健康と回復力を高める強力な味方となるでしょう。

人とのつながり





人とのつながりは、もともと人間が持つ回復力を支えるしくみであり、困難な状況にあるときには、質の良い安全な人間関係が大きな助けとなります。家族や友人に頼れない場合は、専門家の助けを借りることで、新たに有意義なつながりを築ける可能性があります。

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）を基に作成

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　一般社団法人ピーペック
PPeCC ピーペック
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
日常生活
自己管理
第１版（2025.08）

こころの健康のための道具❺

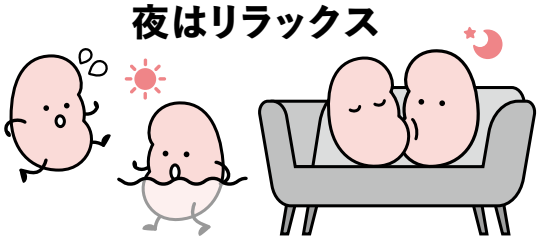
睡眠時間、睡眠の質の改善のヒント

**これらのヒントを試しても改善が見られない場合や、
眠りに不安を感じたら、専門家への相談を検討しましょう。**

日中にできるだけ日光を浴びよう

日中に光を多く浴びて、
寝る前の寝室はできるだけ暗くして。

適度な運動習慣を身につけて、夜はリラックス



体を動かすのは日中、
夜はくつろぐ時間に。

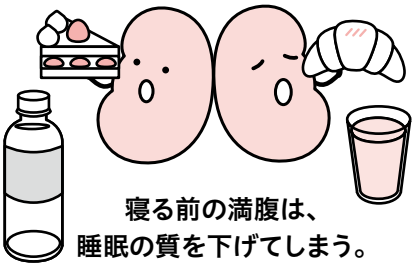
夜にしっかり眠るために昼寝をしすぎない

昼寝は昼食後から午後３時の間で
15 ～ 30分以内にする。

カフェインやアルコールには気をつけて

カフェインは夕方以降は控えて、
アルコールは飲みすぎないように。

食べすぎ・飲みすぎは控えよう

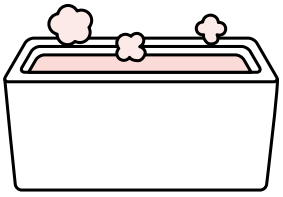


寝る前の満腹は、
睡眠の質を下げてしまう。

長く眠ることよりも、睡眠の質が重要

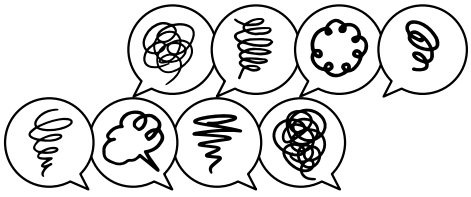
睡眠は長ければ良いというものでは
なく、睡眠で体が休まった感覚が大切。

寝る前のお風呂で体温調整



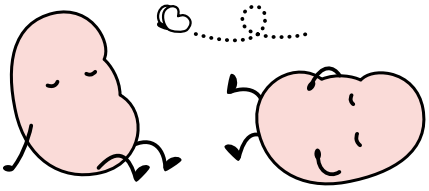
ぬるめのお湯でリラックスすると、
自然と眠くなる体に。

ストレスを寝床に持ち込まない



ストレスや不安に向き合う時間を
日中に確保しよう。

眠ることより“リラックス”に集中しよう



睡眠は、体と心が安心して
落ち着けたときに自然に訪れる。

参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf
厚生労働省「知っているようで知らない睡眠のこと」https://kennet.mhlw.go.jp/tools/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/leaf-sleep.pdf

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　一般社団法人ピーペック
PPeCC ピーペック
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/

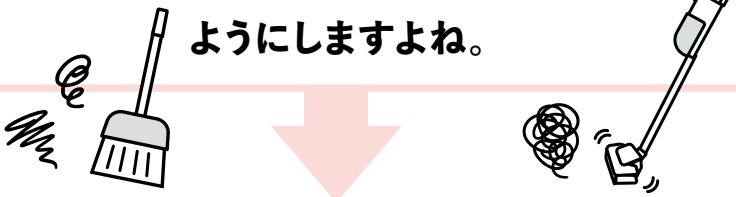
第1版（2025.08）

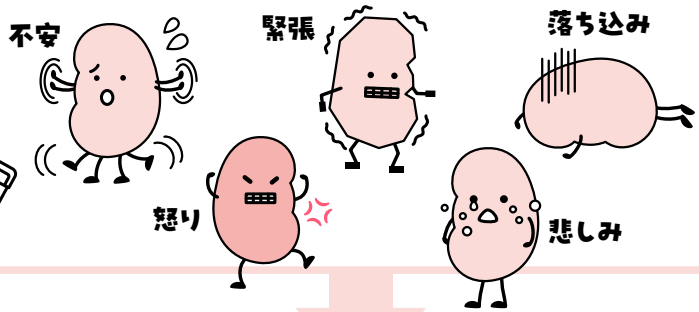
こころの健康のための道具❻

感情に振り回されないコツをつかむ

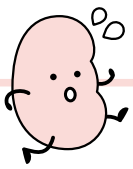
感情と仲良くしたり、感情の置き場を
増やすと感情に振り回されにくくなります。

わたしたちは、ネガティブで
不快な感情を、なるべく小さくしたり、
追い出すなどして、できるだけ感じない
ようにしますよね。

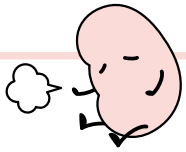




不快な感情も役立つこともあります。
不安だからこそ一生懸命取り組んだり、
落ち込んだからこそ次に
活かせたりします。



「不快な感情はよくない」という
思いにとらわれ、追い出そうとして
エネルギーを使って疲れてしまう
こともあります。



不快な感情を追い出さずに、心の中に置いておくスキルをみがきましょう。

するとこんな変化が起きるかもしれません。

不安があるからやりたいことを諦める	→ 不安があってもやりたいことに向かって行動できる
ネガティブ思考にとらわれて動けない	→ 思考に気づき、距離を取れる
完璧でなければ行動できない	→ 失敗を恐れず、小さな一歩を踏み出せる

参考：藤本志乃（著）『あふれる「しんどい」をうけとめる　こころのティーカップの取り扱い方』高橋書店（2024/12/15）
ラス・ハリス『よくわかるACT（アクセプタンス＆コミットメント・セラピー）明日からつかえるACT入門』星和書店（2012/9/14）

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　一般社団法人ピーペック
PPeCC ピーペック
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/

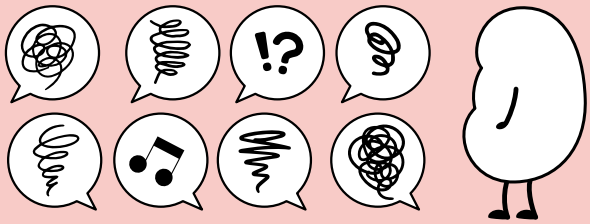
第1版（2025.08）

こころの健康のための道具❻

感情に振り回されないエクササイズ

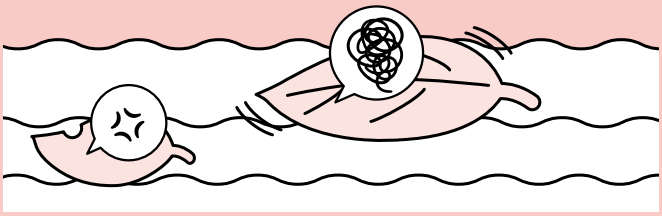
**不快な感情を無理になくすのではなく、
柔軟に共存する方法を探るための練習です。**

「今ここにある感情」を紙に書き出し、評価せず見つめます。

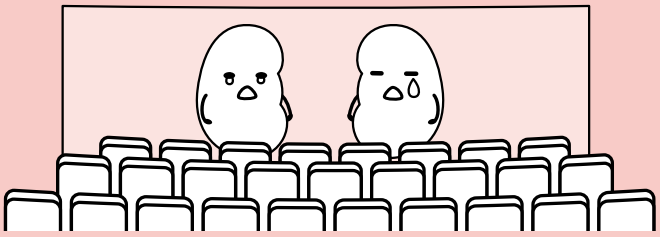


不快な感情を声に出して変な声で言ってみたり、歌にしてみたり、面白く表現してみたりします。

心に浮かぶ感情を、葉っぱに乗せて川に流す様子を想像して手放します。



自分の体験を、観察者の立場で振り返ってみます。



自分にとって本当に大切なことをリストアップして、「本当に大切にしたいこと（価値）」を明確にします。

達成可能な小さな行動目標を設定して、それを実行します。

参考：ラス・ハリス『よくわかるACT（アクセプタンス＆コミットメント・セラピー）明日からつかえるACT入門』星和書店（2012/9/14）

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

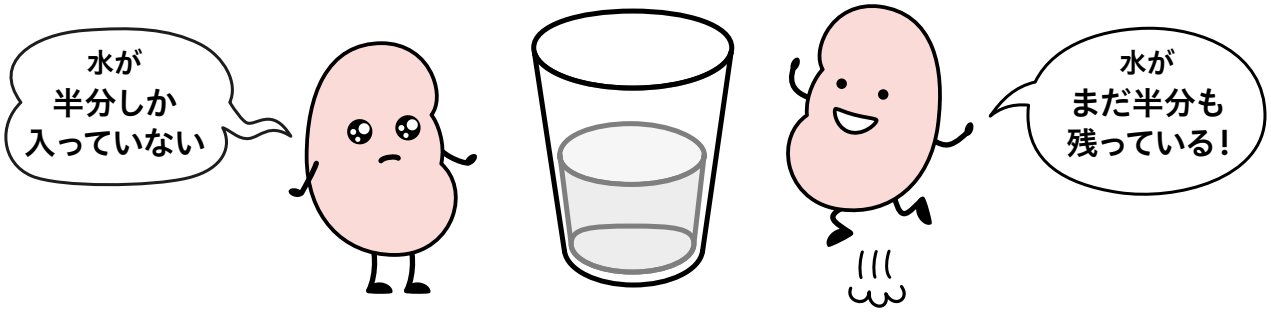
運営　一般社団法人ピーペック
PPeCC ピーペック
https://ppecc.jp/

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/

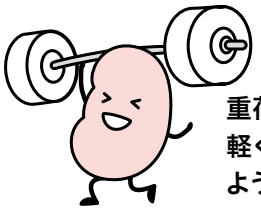
こころの健康のための道具7

困難な状況を捉え直して乗り越えやすくする

**解釈し直すことで、短所が長所に置き換わったり、
負の側面を弱めたりできます。
このような方法を「リフレーミング」と言います。**

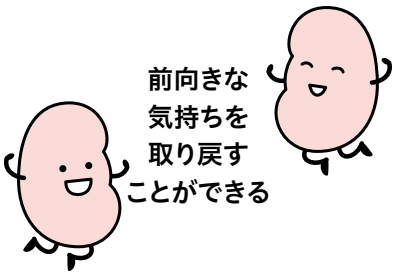


リフレーミングによる こころの変化



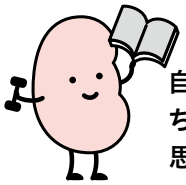
重荷や負担を
軽く感じる
ようになる

自分を大切に
しようと思える
ようになる

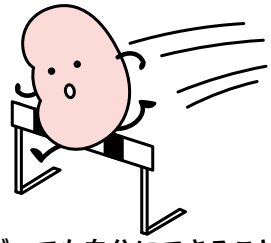


前向きな
気持ちを
取り戻す
ことができる

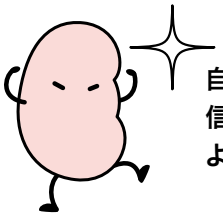
リフレーミングによる 行動・態度の変化



自分の治療に
ちゃんと関わろうと
思うようになる

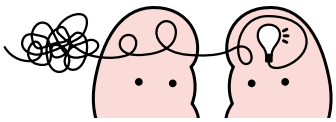


少しずつでも自分にできることが
あると感じられる

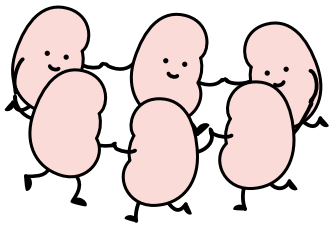


自分の力を
信じられる
ようになる

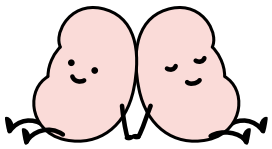
リフレーミングによる 対人関係の変化



コミュニケーションが
スムーズになる



周囲の人と理解し合おうという
気持ちになる



支え合える関係を築こうと
するようになる

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　一般社団法人ピーペック
PPeCC ピーペック
https://ppecc.jp/

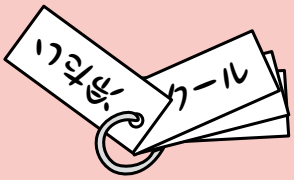
制作　腎臓病情報サイト「じんラボ」
じんラボ
腎臓病に関わる人の幸せのための
https://jinlab.jp/

こころの健康のための道具❼

リフレーミングのエクササイズ

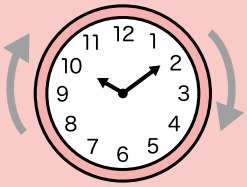
**つらいと感じたり、困ったことが起きたら、
立ち止まって別の見方を探る練習をすると
リフレーミングが身につきます。**

言葉のリフレーミング



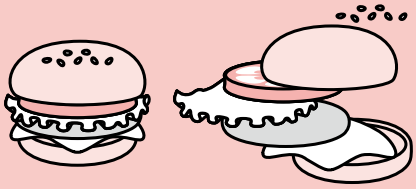
言葉の選び方を変えることで、
印象や内容を変える

時間軸のリフレーミング



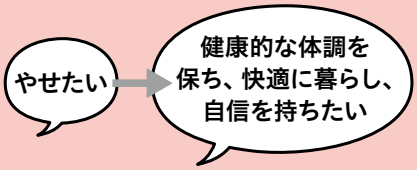
今の出来事を、過去や未来の
視点で捉え直す

解体のリフレーミング



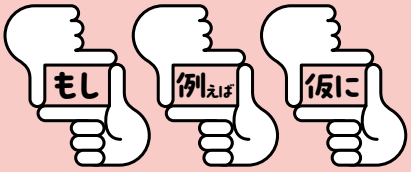
物事を分解して、一部分や
特定の側面を見直す

wantのリフレーミング

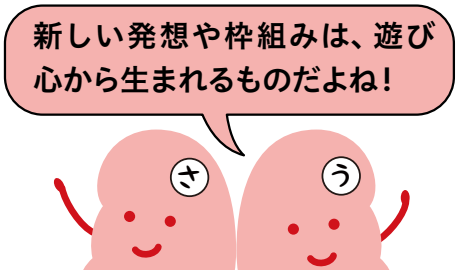


望むこと（want）を自問自答して、
本来の望みを明らかにする

仮定のリフレーミング



「もし〇〇だったら」と仮定で
考えて視野を広げる



参考：Richard Bandler, John Grinder
『Reframing: Neuro-Linguistic Programming and the Transformation of Meaning』(1982)

これらのテクニックをつかって、こんなふうにリフレーミングします。

検査結果の数値が悪いと落ち込み、自分がダメな人間だと思ってしまう。

言葉のリフレーミング

落ち込むのは、自分自身の変化に敏感である証拠。体のサインをしっかり受け止めよう。

薬が多いのがつらい、飲む量を減らしたい。
通院するのも大変だ。

wantのリフレーミング

腎臓の機能を維持して、体調を保ちたい。合併症の予防もしたい。

「どうせ透析になる」と言われると、雑に扱われているような気分になる。

仮定のリフレーミング

人生を続けるための治療だという理解がある人に相談していたら、違っただろうなあ。

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　一般社団法人ピーペック
PPeCC ピーペック
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/

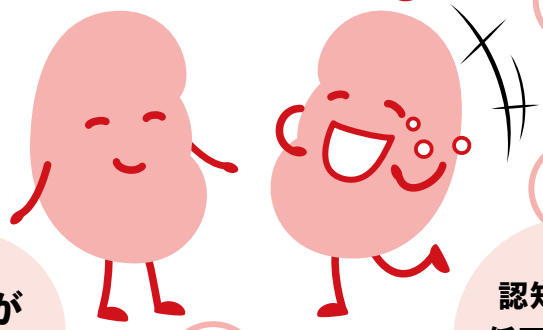
こころの健康のための道具❽

「笑い」の効果をフル活用しよう

**声を出さずににっこりすること（smile）、
声を出して大きく笑うこと（laugh）、
どちらもこころと体に良い効果があります。**

笑いがこころや体に与える、さまざまな良い影響の報告

※笑いの内容や条件に違いはありますが、いずれの調査でも健康への良い影響が確認されています。



- 免疫力が向上する［NK細胞が活発になる］
- 血糖値の上昇が抑えられる［糖尿病の場合］
- 血管が拡張し、血圧・血流が改善する
- 痛みが和らぐ
- 認知機能の低下を抑える可能性がある
- 不安やうつが改善する
- ストレスが低下する
- 睡眠の質が改善する
- QOL（生活の質）の向上につながる可能性がある

参考：大平 哲也「笑いと身体心理的健康・疾病との関連についての近年の研究動向　—2010年～2020年の観察研究、介入研究を中心に—」笑い学研究27（2020.8）

冗談もユーモアもいらない、理屈抜きで笑う健康法「笑いヨガ」

声を出して笑うと、多くの息を吐き出しその分だけ深く息を吸うため、まるで有酸素運動をしたような状態になります。その結果、自然に腹式呼吸が促されます。
「笑いヨガ」は、おもしろいことがなくても、この状態を意識的に作り出す体操です。
この笑いの体操で、こころにさまざまな健康効果をもたらすことができます。

日本笑いヨガ協会

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
ピーペック
PPeCC ピーペック
https://ppecc.jp/

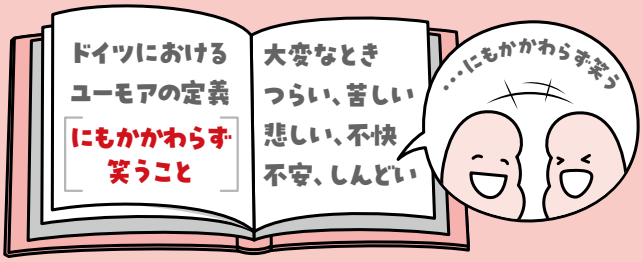
制作
腎臓病情報サイト
「じんラボ」
じんラボ
腎臓病に関わる人の幸せのための
https://jinlab.jp/

こころの健康のための道具❽

心にゆとりを生み出すユーモアを忘れずに

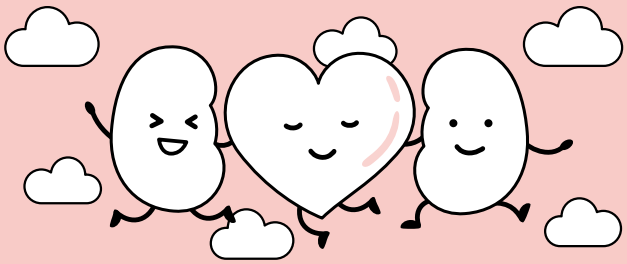
**ユーモアとは、相手や自分を思いやり、
笑顔を分かち合うコミュニケーションです。**

ユーモアとは、「妙薬」であり「生きる知恵」



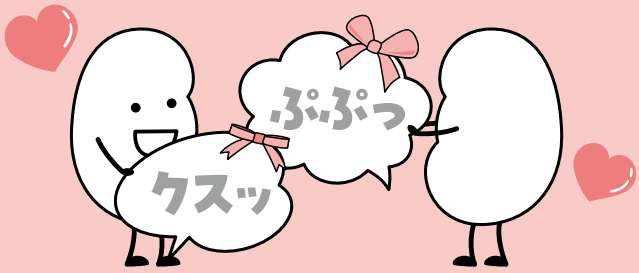
厳しい状況の中でも希望を失わず、尊厳を保ち、
その人らしく生き抜くための力です。

ユーモアは、心に軽やかさをもたらす



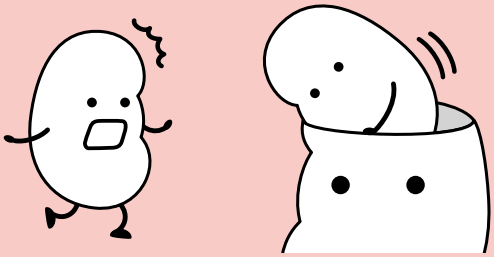
避けられない出来事や困難を受け入れながら、
心に「遊び」と「ゆとり」を生み出すことができます。

ユーモアとは、愛と思いやりの表現



人と人との間にある緊張や不安をほぐす潤滑油であり、
あたたかい絆を育むコミュニケーションのかたちです。

ユーモアで、自分を客観的に見つめられる



自分の弱さや失敗を受け入れ、笑い飛ばせる、
そんな「しなやかさ」をもったあり方です。

参考：柏木 哲夫『ユーモアを生きる―困難な状況に立ち向かう最高の処方箋』三輪書店 (2019/3/18)、アルフォンス・デーケン『ユーモアは老いと死の妙薬』講談社 (1995/11/22)

**「笑い」や「ユーモア」は、病気を軽くする魔法ではありません。
でも、日々を少しだけ軽やかに、穏やかにしてくれます。**

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

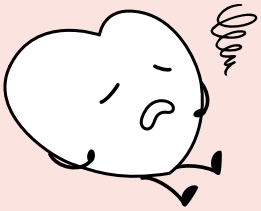
運営　一般社団法人ピーペック
PPeCC ピーペック
https://ppecc.jp/

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❾

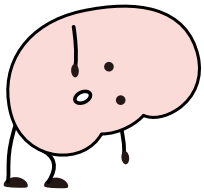
相談することは「弱さ」じゃない

**CKDとともに生きることは、体だけでなく、
こころにも静かな疲れが積み重なります。**



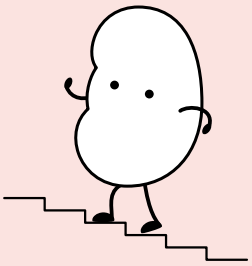
こころが疲れたとき、相談することは甘えではありません。

病気と同じように、こころにも不調は起きるものです。
体の病気と同じように、早期発見、そして、こころの専門家の支援が必要です。



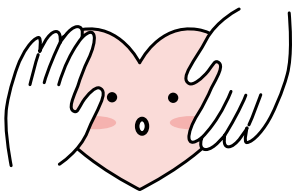
「もっと大変な人がいる」と、がまんしていませんか？

あなたの不調も、相談していいのです。人と比べる必要はありません。
支援を利用する機会や環境に恵まれているとしたら、その一歩を踏み出すことで、
さまざまな選択肢が広がり、人生が好転するかもしれません。



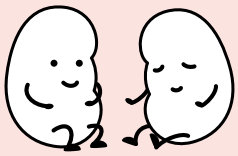
すぐによくならなくても大丈夫、あせる必要はありません。

行動を起こしても、すぐにすべてが解決するわけでもありません。
今日の一歩、来週の継続、毎月のふり返り。
こころのケアは、積み重ねです。



利用できるものは遠慮せずに使っていいのです。

こころのケアは、ひとりでがんばり続けるものではありません。
知識を増やしたり、体験を積んだり、信頼できる人と少しずつ分かち合うこと。
そうするうちに、人とのつながりも、こころの健康の支えになります。



あなたが安心して話せる場所がきっとあります。

あなたのペースで、こころを守っていきましょう。

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　一般社団法人ピーペック
PPeCC ピーペック
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/

第1版（2025.08）

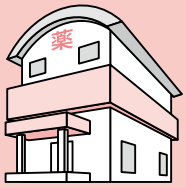
こころの健康のための道具❾

あなたを支えるさまざまな人やしくみ

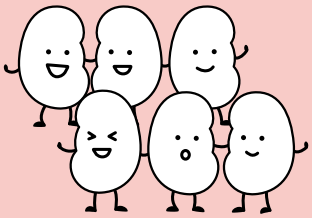
**あなたは一人で病気に立ち向かっている
わけではありません。
さまざまな人やしくみに支えられています。**

場所

- かかりつけ医がいる病院
- 専門医がいる病院
- かかりつけ薬局
- 訪問看護ステーション
- 地域の保健所や保健センター
- 地域包括支援センター　など



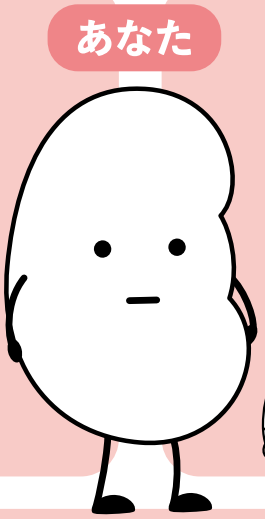
人（身近な人々）



- 家族
- 友人
- 職場の上司・同僚
- 患者会の仲間
- 同じ病気の仲間
- ご近所さん、地域の人々　など

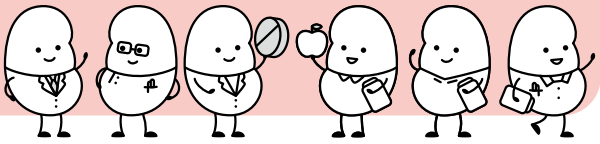
制度

- 社会保障制度
- 医療保険制度
- 介護保険制度
- 医療費の負担を
  軽減する制度　など



人（専門家）

- かかりつけ医
- 専門医
- 看護師
- 管理栄養士
- 薬剤師
- 理学療法士
- 公認心理師
- 臨床工学技士
- 作業療法士
- ソーシャルワーカー



情報

- 腎臓病・透析に関わるすべての人の幸せのための「じんラボ」
- インターネット（ウェブサイト、SNSなど）
- 新聞、雑誌、書籍、パンフレット、テレビ番組
- 医療者、同じ病気の仲間からの情報　など

腎臓病・透析に関わる
すべての人の幸せのための
じんラボ
jinlab.jp

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　一般社団法人ピーペック
PPeCC ピーペック
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/