

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。

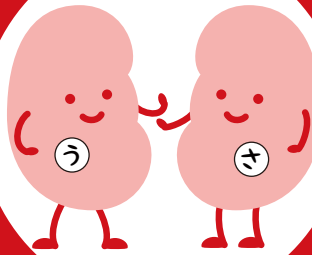
突然大きく移動することもあります。気付いたら脇道にいる、なんてこともあります。

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

喪失

- 落ち込んでいる
- この世の終わりか
- なぜわたしが病気に
- 投げやりな気持ち
- なにもかもどうでもいい

拒絶

- 病気のせいでなにもかもうまくいかない
- 医学の進歩でそのうちなんとかなるさ
- 何もかも病気のせいだ
- 「向き合え」と言われても
- 医療者・家族の言葉が煩わしいなあ
- うるさい! 何も聞きたくない
- 自分は病気だなんて信じないぞ
- 消極的だけど情報を求める気持ちはある

受容

- 知識 活動 出会い
- 病気になったからこそ
- 新しい自分に気づく
- 達観
- 病気じゃないほうがもちろんいいけど
- 悪いことばかりでもない
- 自分の状態が理解できる
- セルフケアに気持ちが向かう
- 他人を見下したり
- 本末転倒なふるまい

折合

- 病気とのつきあい方がわかる
- 受け止める
- 調べすぎる 治療を頑張りすぎる
- 八つ当たり
- とにかかく あーしんどい

闘争

- 病気を「受け入れる」って何?
- 受け入れなきゃ!
- あの人はずなぜ生き活きとしているの? 自分と何が違うの?
- 病気を受け止める
- 病気を受け止める

許容

- 人と繋がることのできる
- 手を差し伸べる
- 外に目が向く
- 医療者・家族の言葉を聞けるようになる
- 情報収集のために同じ病気の仲間を探さなきゃ

焦り

- 今あなたはどこにいますか?

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

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/>

