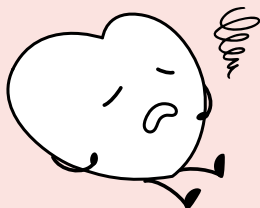


こころの健康のための道具⑨

相談することは「弱さ」じゃない

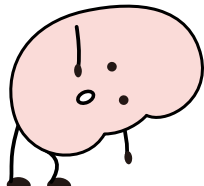
CKDとともに生きることは、体だけでなく、こころにも静かな疲れが積み重なります。



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。

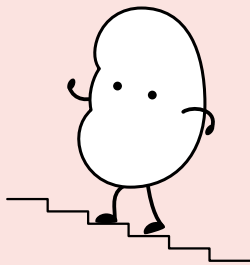
体の病気と同じように、早期発見、そして、こころの専門家の支援が必要です。



「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。

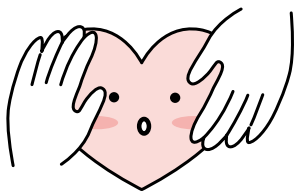


すぐによくならなくても大丈夫、あせる必要はありません。

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。

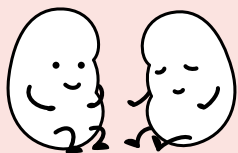


利用できるものは遠慮せずに使っていいのです。

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

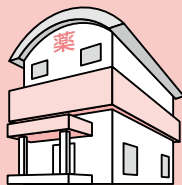
こころの健康のための道具⑨

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。

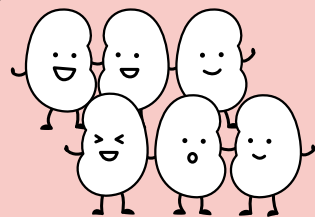
場所

- 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



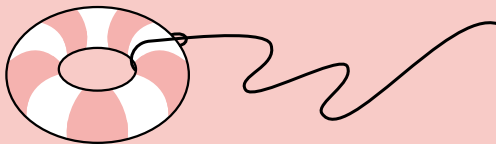
人(身近な人々)

- 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

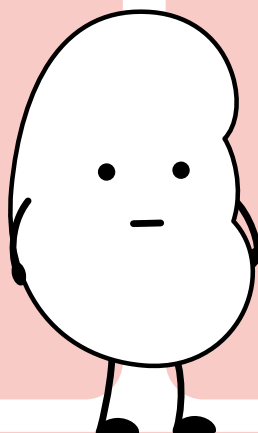


制度

- 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

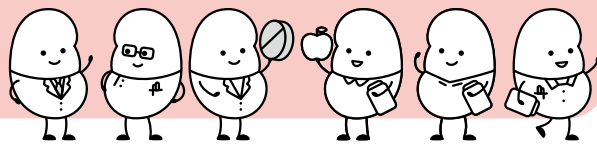


あなた



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

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/>



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

