

、",医者に任せきれない?心のトラブル
の直し方最前線について~、",

心のトラブルで苦しんでいる
ご本人、もしくは、その支援者

…の皆さん、初めまして。

メール講座の発行者、ばかりです。

悩み相談や、検査入院の際に
心のトラブルを抱えている方と接して
分かってきたのは、

こうしてネットなどでここへたどり
着ける人もおられれば、その気力も
無く苦しんでいる方も非常に多いと
言う事です。

そうした、気力もなく苦しんでいる
方への対応を考えた際に、その方の
” 周りの方々” が変わる…

…例えば、こうしたメンタル面への
理解があるだけでも、人の言動は
変わるのでは、

また、周りの人が変わることで、
苦しんでいる人も回復し易い…のでは、

…という期待があります。

(但し、周りに変わる事を期待して、
という意図ではありません)

このメール講座では、メンタル面の回復に向けた情報をお伝えしてきます。

その目次は…。

- ・ うつ、自律神経失調症を経験している私の簡単な自己紹介
- ・ 何故、医者にかかっているのに治らない、再発する？
- ・ 現状把握…医療現場の体験談
- ・ 心のトラブルの原因は？
- ・ 心のトラブルの原因は…自尊心
- ・ 自尊心の低さの原因
- ・ 自尊心の低さの対策

…になります。

ご質問、ご意見は随時伺い、回答させていただきます。

このメール講座によって皆様が少しでも楽になれることを願っております。