

訪問看護を
受けて
よかったこと…

それはいろんな考え方が
できるようになったこと
だと思います

たとえば今日1日
無事に過ごせるのか
不安になった時に

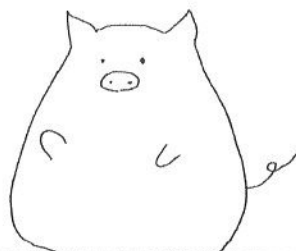
モヤモヤ

いくつか可能性を
考えてみます

- ・調子を崩すかもしれない
- ・調子を崩さないかもしれない
- ・むしろ今よりよくなるかもしれない

以前は一番自分にとって
悪くなる状態を想像して
いたのですが

他の可能性が
あることに気づけると
ストレスが軽減します



こんな考え方があると
教えてもらいながら

少しずつ

自分の考え方のクセを
直していききました

なるほどー

考え方が一つで気分は変わります

訪問看護を受けた
おかげで

本当に生きやすくなりました

利用を悩んでいる方は

ぜひ
受けてみて
ください

必ず力になってくれます

大丈夫
なんとかなるからね

ハイ