

# 動画「ねえねえ？もこたん」のご案内

JIHS国立国府台医療センターは、癒し系パペット「もこたん」のYouTube動画を公開しました。もこたんは、ふわふわ・もこもこの姿とやさしい語り口で、心がちょっと疲れている人のそばにそっと寄り添います。

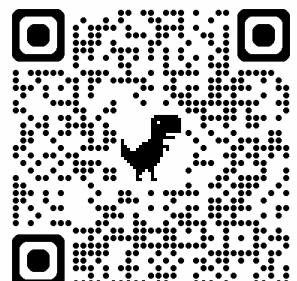
「こんなこと相談してもいいのかな」「悩んでいるのは自分だけ？」

そんな不安を抱える方のために、1本3分程度の動画となっています。ぜひご覧ください。

## ASD・ADHD 自分はみんなと違う気がして・・・



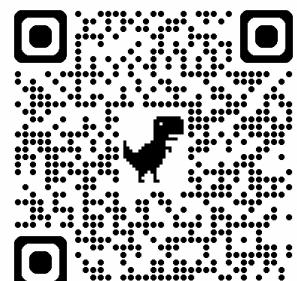
あなたの「得意」と「苦手」は、あなただけの個性。無理に周りに合わせるのではなく、「困っていること」を伝える大切さを一緒に考えていきましょう。



## うつ症状 心がずっと重たいときどうする



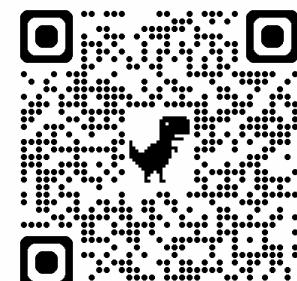
もこたんが、心が重たくなるのは弱いからではないこと、そして「誰かに話す」ことの大切さを優しく教えてくれます。



## 無理なダイエット 痩せなきゃって思うと食べられない・



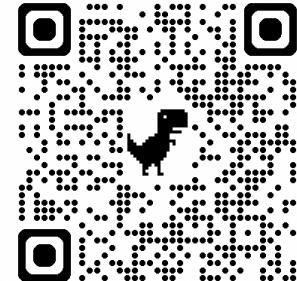
誰かの基準で自分を追い詰めるのではなく、あなただけの「素敵なところ」を見つける大切さをもこたんが伝えます。



## 自殺願望 消えてなくなりたくなったときに・・・



あなたの心が必死に出している、とても大切なサインです。そのサインが消えてしまう前に、私たちができることを一緒に考えます。



## 不安症 不安で心がいっぱいになるときは？



不安な気持ちを「ドキドキ毛玉」に例え、その正体をもこたんと一緒に優しく解き明かしていきます。

