

# 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。

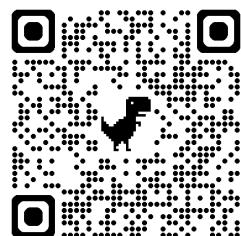
新たに1分のショート版を作成しました。ぜひご覧ください。

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。無理に周囲  
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。

【動画】



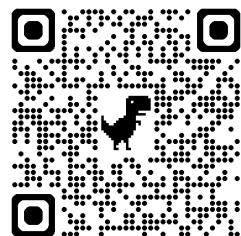
【ショート】



うつ症状 心がずっと重たいときどうする



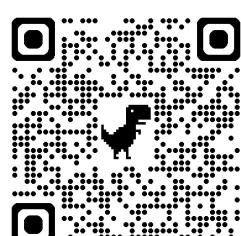
もこたんが、心が重たくなるの  
は弱いからではないこと、  
そして「誰かに話す」ことの  
大切さを優しく教えてくれます。



無理なダイエット 痩せなきゃって思うと食べられない・・・



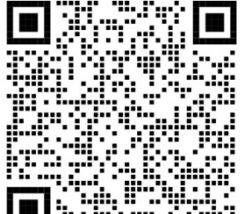
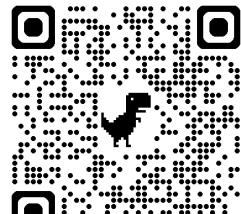
誰かの基準で自分を追い詰める  
のではなく、あなただけの  
「素敵などころ」を見つける  
大切さをもこたんが伝えます。



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。

