



動画「ねえねえ？もこたん」のご案内



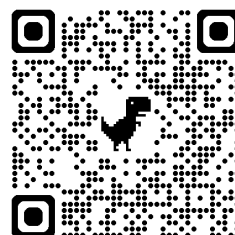
JLHS国立国府台医療センターは、癒し系パペット「もこたん」のYouTube動画を公開しました。
もこたんは、ふわふわ・もここの姿とやさしい語り口で、
心がちょっと疲れている人のそばにそっと寄り添います。
「こんなこと相談してもいいのかな」「悩んでいるのは自分だけ？」
そんな不安を抱える方のために、1本3分程度の動画となっています。
新たに1分のショート版を作成しました。ぜひご覧ください。

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。

【動画】



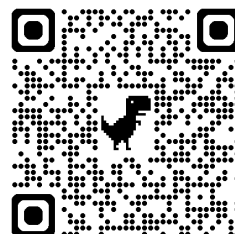
【ショート】



うつ症状 心がず～っと重たいときどうする



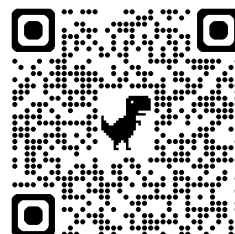
もこたんが、心が重たくなるの
は弱いからではないこと、
そして「誰かに話す」ことの
大切さを優しく教えてくれます。



無理なダイエット 痩せなきゃって思うと食べられない・・・



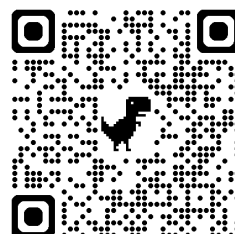
誰かの基準で自分を追い詰める
のではなく、あなただけの
「素敵なおとこ」を見つける
大切さをもこたんが伝えます。



自殺願望 消えてなくなりたいなくなったときに・・・



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。

