

こころにモヤモヤを感じたら

“こころコンディショナー”を使ってみませんか

「ちょっとしたモヤモヤがある。気持ちが揺れている。でも、誰かに相談するほどでもない……」
ということってありますよね？

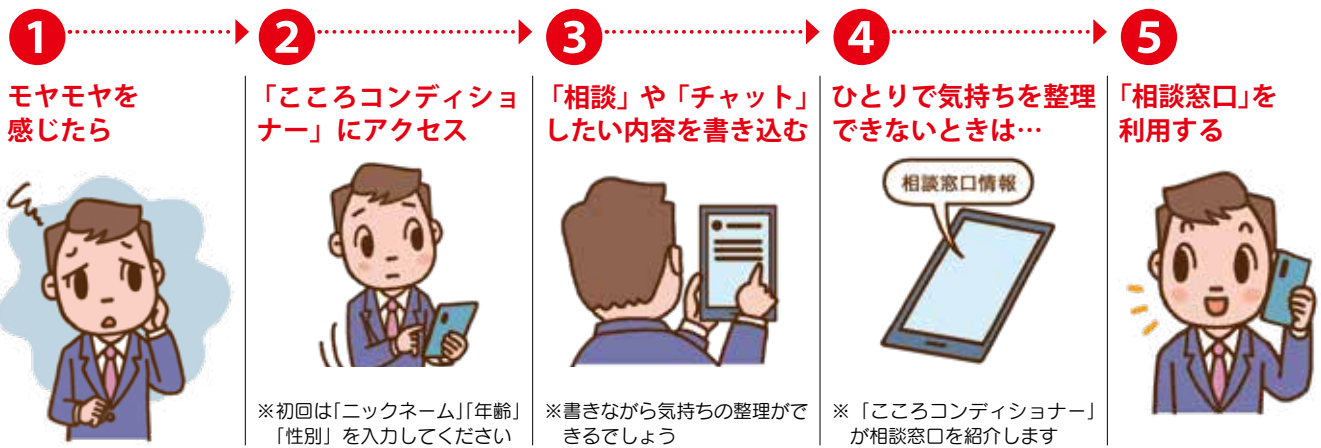
そんなときには「こころコンディショナー」を使ってみてはいかがでしょうか？

これは、「*こころコンディショナー製作委員会」が、うつや不安に対処する際に有効とされる「認知行動療法」の第一人者である、医師の大野裕先生の監修のもとに開発した、こころを整えるためのAIチャットボットです。

スマホやPCでいつでも気軽にアクセスでき、自分でセルフヘルプが可能です。ぜひお試しください。

*朝日新聞社、NECソリューションイノベータ、ストレスマネジメントネットワーク

<https://www.cocoro-conditioner.jp/?tags=U2FsdGVkX1%2FOCBWQuAwEs4RoVdrR%2Bci4Fmv%2FDDuKcsI%3D>



より専門的な相談がある場合には、「こころコンディショナー」が、こころとからだの健康相談窓口を紹介します。電話やテキストで直接、医療専門職への相談が可能です

