



のひとごと

「精神科の敷居」

医者に行くというだけでも憂鬱なのに・・・ましてや精神科なんて。
ただでさえ身も心も重たいのに、面倒だなあ。
今では精神科クリニックはどこにでもあって、きれいで入りやすい感じの所がほとんどです。また、気軽に受診する方も増えてきました。
でも、最初の一歩はつらいですよ。軽症の場合はまだ躊躇する余裕があるので、いろいろ考えてしまう——そしてどんどん沼にはまってしまう・・・。
受診にかぎらず、何事も「初めの一歩」は勇気がいります。
そんな勇気のお手伝いがしたいなあ。