

## ～お知らせ～

現在コロナウイルス感染拡大防止のために外来診療、作業療法、外出・外泊に制限をさせていただいております。

みなさまには大変ご迷惑をおかけして申し訳ありません。

そこでLINE公式アカウント「こころの整理帳」という“かんたんな認知療法”ができるアカウントを作成しましたので、ちょっとしたスキマの時間で今の気分を振り返ってみませんか？

下のQRコードを読み込んで、「こころの整理帳」を友達登録してください。（無料です）

## LINE公式アカウント「こころの整理帳」



## ～使い方～

1. QRコードを読み取ります
2. 「こころの整理帳」を友達登録します。
3. 公式アカウント内にある「こころの整理帳」でトークをします
4. 「今日はどんな出来事がありましたか？」と話しかけられますので、始めてください
5. どんどんすすめて、その時の気分や考え方を入力していきます。
6. よくできました。とトークされたら終わりです。

## ～注意事項～

- 「こころの整理帳」は治療を目的にしたものではありません。
- 「こころの整理帳」では、氏名・住所など、個人を特定できる情報は取得しません
- 何度も使用する場合は、トークがいったん終わったら **init** と入力して使用してください。