

シェーグレン症候群 セルフチェックシート — 体と心の声を聞く —

わたしたちは毎日頑張っています。
とれない疲労倦怠感に乾燥や渴き
痛みやしびれや色々。

そしてシェーグレンの症状が理解されず心が傷つき不安になり自分を責めてしまうことも。

少し自分のことを書き出して
みませんか？

モヤモヤしているたくさんの正体をみて
こんなにも大変なのに

わたしは頑張っているなあと知ること
自分をたくさんたくさん褒めて
あげて欲しいです。



- 非常につよい ややつよい つよい 普通 なし
対処したこと

活動や変化

嬉しかったこと
楽しみ

[illegible]