

aiimeguyuu さんの体験記第 8 話です。

-----

心療科のクリニックを妹が探してきた。

ちょっと悩みがある人とかが相談するらしいよ。と。

私も少しは現状を打破したいので、半信半疑だけど行ってみた。

授乳中とのことで、弱い精神安定剤と思考の癖をみるトレーニング方法を教えてもらった。

育児は母に任せっぱなし。そうしてしまっている自分が母親になれていないみたいで

また落ち込む。

少し実家で休んだら治るんじゃないの？どれもこれも完ぺきにしようとするのは無理よ。

と先生に言われました。

私は病気じゃない。1 週間くらいいて、いごごちも悪いので自宅へ帰った。

(続く)