

# 人間関係

## 大切な5つのポイント

より良い人間関係を築きたいと思っている方、  
皮膚症状のことで気後れすることなく、  
自信をもって過ごすために大切な5つのポイントを  
ご紹介します。



「パートナーの  
いる方は、相手を  
信頼し、心の奥に  
しまっていた思いを  
伝えましょう」\*

1

### 率直な会話

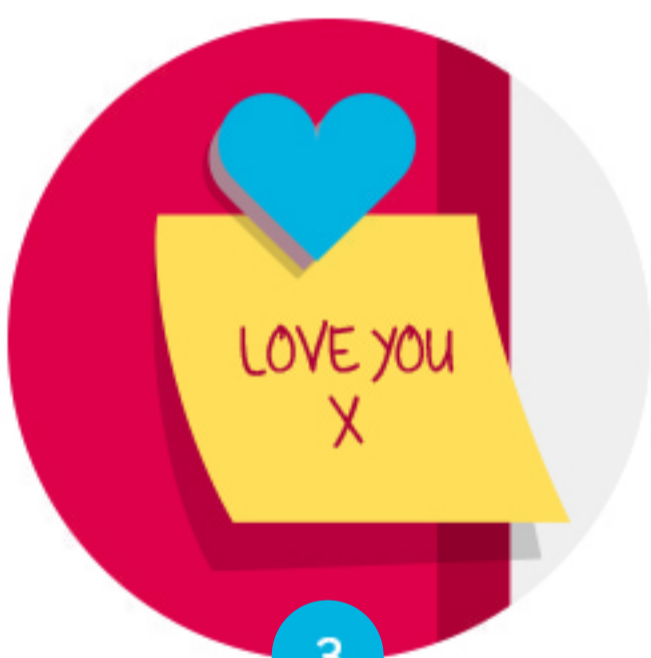
心を開いて率直に会話することで、  
その関係において何が大切なのかを  
見直す手がかりとなります<sup>1</sup>



2

### ストレスの軽減

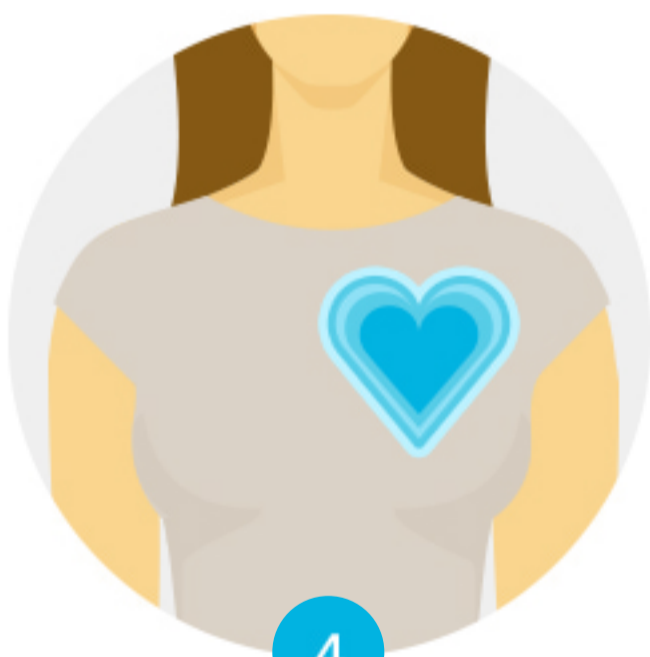
不安の原因となっていることを見  
つけ、それに対処する方法を  
探しましょう。ご自身の症状について  
より深く学んだり、専門家に  
相談したりしてみましょう



3

### 感謝の気持ちを表す

パートナーと、毎日相手のためにな  
ることをしてみましょう。  
パートナーとのつながりを感じる  
ことが、困難に立ち向かう時の  
支えになります。



4

### 自分らしく

心を開き、誠実であることで、  
ご自身を輝かせることが  
できます。



5

### 正しい情報を

周囲の人に病気のことを  
知ってもらいましょう。  
正しい情報を伝えることで、  
より深く理解してもらいましょう。