

私も本から教わったり、助けられることがあります。
文字を読んで理解することもしんどい時には、きれいな
風景や癒やし系の犬や猫の写真集をパラパラめくって
眺めるだけでも落ち着きます。猫川柳とか、クスッと笑
える自分の反応で、元気が出てくることもあります。