

## 治療・療養生活のバランスを取る

治療が一段落して、元の生活に戻ったとき、前と同じ生活をするのが難しいこともあります。以前の生活とは優先順位を変えたり、工夫をしていくことも必要になるかもしれません。

そのようなときに、あなたが生活の中で大切にしたいことをもう一度整理してみましょう。それが、心と体の状態を整えることにもつながるかもしれません。

