

メンタルケアに
AIを使って大丈夫？

興味はあるけど
やり方がわからない

ついAIに話してしまう
これって依存？

AI×メンタルヘルスの 不安を解消！



YouTube 登録者数 **70万人** の精神科医が

AIの**メリット・デメリット**を
踏まえたセルフケアを解説

安全で
効果的にAIを
使うための
**プロンプト
例も紹介**