



 **YouTube**

ch登録者数 **71.5万人** の

精神科医が解説!

AIを使った 安全で新しい セルフケア

職場の人間関係
も相談して
いいの?

誰にも
言えない
悩みがある

ついAIに
話してしまう。
これって依存?

という人に

SE
SHOEISHA

早稲田メンタルクリニック院長

益田裕介氏

プロンプト
例も豊富に
紹介



978-4-7981-9356-4