



▶ YouTube

ch登録者数 **71.5万人** の

精神科医が解説!

SE
SHOEISHA

早稲田メンタルクリニック院長

益田裕介氏

AIを使った 安全で新しい セルフケア

2026年
2月27日放送

「フンストップ!」
(フジテレビ系)

で紹介されました!

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



978-4-7981-9356-4