



いま、あなたが困っていることは

どのようなことですか？

たとえば・・・

健康・仕事・お金・男女関係

家族・学校生活・薬物・アルコール など

悩みや苦しさをストレスが続くと、

私たちのところや体は SOS のサインを出します。

誰かに相談することで不安が軽減し、

解決の糸口が見えてくることがあります。

ひとりで抱えてきたことを

よろしければ聴かせてください。



<発行元> 芳賀地区自殺対策ネットワーク会議事務局  
(栃木県県東健康福祉センター)  
2021年8月 発行

# いのちを支える 相談窓口一覧

～今困っているあなたへ～

栃木県県東地区版