

心のSOSへの対処法

見逃さないで 心のサイン



ひとりで抱え込まず、気持ちを話してみませんか。

心の声に耳を傾けてくれる身近な人や相談窓口があります。
あなたや友だちと一緒に考え、支えになってくれます。













