

仕事での人間関係
に悩んでいる

自分に価値が
無いと感じる

ギャンブルやお酒
をやめられない

何もする気に
なれない

なにかかもイヤに
なってしまった

心の悩みや、
健康・生活の不安、
仕事などの問題について
多くの方が
専門機関・相談機関
を利用しています。

これからのことを

私たちと一緒に

考えてみませんか？

相談できるところが あります

心とからだが疲れてしまうと

考えがまとまらず

「もう、どうしようもない」

という気持ちに

なるかもしれません。

悩みごとやつらい気持ちを

一人で抱えこんでいませんか？

あなたの抱えていることを

少し話してみませんか？

生きているのがつらく
なったことがある方へ



こんなことで

悩んでいませんか？

身体の
不調が続く

家族のことで
悩んでいる

借金等の
経済問題がある

子育てや介護に
疲れてしまった

あなたは一人では ありません

“消えてしまいたい”

“いなくなりたい”

“ずっと眠っていたい”

“すべて終わらせてしまいたい”

…そんな気持ちを抱えている方…

長野県精神保健福祉センター
(平成 28 年 2 月発行)