

# あなたは大切な存在です

悩みや不安で心がいっぱいになっていませんか？  
その辛さを一人で抱えていませんか？

心のはち切れそうになるその前にあなたの心の声をお聴かせください。

## ひとりで抱えていませんか？

学校のこと、仕事のこと、人間関係のこと、お金のこと、恋愛のこと  
不安や辛さを抱えていませんか？  
気持ちを話すことは解決の一步になります。  
一人で悩まずに、相談窓口へご相談下さい。

## 身近な人の様子が気になった時は

身近な人が元気じゃないと感じたら、声をかけてみましょう。  
寄り添って気持ちを聴くことも支えになります。  
身近な人の様子が気になったり、どのように声をかけていいか迷ったら、  
相談窓口へお尋ねください。

相談窓口の情報は、QRコードからご覧いただけます。



「心が軽くなる実践セミナー」を開催します！  
セミナーの詳細は裏面をご覧ください。