

一人で抱え込まないで甘えよう

# 家族のうつ病を 支える人へ

共倒れをしないために、今、あなたが出来ること

西岡 恵美子

忍耐力より  
コミュニケーション力

お互いの思いを  
共有する

辛い気持ちは  
封印しない

家族もまた  
「支えてもらうべき存在」です。  
自分を守ることが  
家族を守ることです。



家族の健康が一番の回復要素です

contact@keizenan.net

---

---

---

---

---

---