

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
