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 惠美子
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。

contact@keizenan.net