

こころの不調

## こんなときには相談してください

- おむれない日が続く
- やる気がでない
- 起きらねー
- イライラする
- 何をしても楽しくない
- 老えがまともなー
- 視線が気になる
- 魂口を言われている気がする
- 考えたくなーことかうかんでくる
- 死にたいきもちになる
- 食べられない
- 自分をきずつてしまー
- 食べすぎる
- 食べはき
- 頭痛 腹痛がよくある
- くりかえし手洗いをする
- 薬物がやめられない
- 急に不安になる
- 薬をのみあぎる、オーバードーズ
- きんちようしきる
- 外出がこわい
- 限界…休みたい
- ここにはなーけど  
相談したいことがある

だれかに話をしたり(相談する)  
することで解決あることや  
きもちが楽になることがあります





# 相談のヒント



●相談はあり……  
ていうとき



ちょっと安心できる場所  
この人やったら安心できるみたいという人  
↑  
見つけておくといいです

