家族の状態が悪いとき

自分のせい
なのかな…？



と感じていませんか？

右にスワイプ

自分を守るポイント①

あまり自分を責めすぎず、
「病気や障がいの関係で、
今体調が悪いのかも…」と
考えてみる。

しんどいときは、
少し距離を置いて
みるのも◎



右にスワイプ

自分を守るポイント②

家族の病気や障がいの名称が
分かる場合は、少し調べて
みるのも◎
新たな発見があるかもしれま
せん。

原因が分かって、
ちょっと安心でき
ることも。



右にスワイプ

一人で抱えず
気軽に話してね

全部自分でどうにかしなくちゃ
と思う必要はありません。
このLINE相談窓口や周りの人に
気軽に相談して下さいね。

