



## 相談をしましょう。

ココロとカラダのつらさが著しく長く続く、改善の見通しが立たない、周囲のサポートを得られない、ストレスが強く継続する…。そのような場合は、自分ひとりでの回復は難しいものです。一人で悩まずに、医療機関や市町村の相談窓口を活用してください。



どんなに些細なことでも、相談すれば安心や回復につながるものです。一人で悩まずに、家族や信頼できる周囲の人、医療・保健に関わる人など相談できる人を探しましょう。ストレスからくるココロやカラダの問題は必ず回復することができます。