

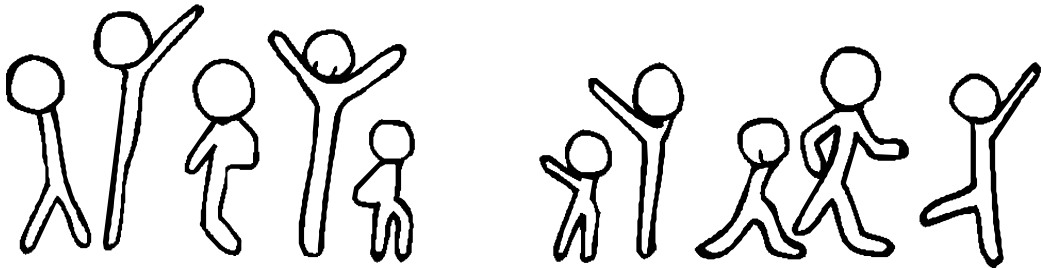
そんなこと言われても・・・って、思う？  
それは、あなたが今、何も考えられないくらい  
余裕を失っているせいかもしれない。  
まず、深呼吸して落ち着きを取り戻そう。

あなたは、今、どんな気持ちでいる？

自分一人では、どうしようもできないのだとしても  
ゆっくりと周りを見渡してみよう。

そして

## 困ったときは 助けてもらっちゃおう！



### ★誰になら、あなたの気持ちを伝えられる？★

夫・パートナー、親やきょうだい、友だち、子育て中の人？  
近所や地域に住んでいる人、ネット上でつながる人？

### ★どんなやり方でなら、伝えられる？★

直接会ったり、電話で話したり、手紙やEメールで？

話すことで気持ちの整理ができたり、  
解決の糸口を見つけたりすることもある。

**あなたのS.O.Sに気づいてくれる人  
きっといるから、あきらめないで！**

あなたからの相談を待っているところが 