

あなたはひとりじゃない



学校や家庭などで感じる「あーしんどいな」「どうしてこうなってしまうんだろうな」というつらい気持ちや、悲しい気持ちをまぎわらせたいたい思いが、市販薬のオーバードーズをしてしまう背景にあると言われています。今まで積み重ねてきたしんどさを、なんとか自分でやわらげるために、悩んで出したあなたなりの解決法かもしれません。

「がんばって生きるために」オーバードーズをして、その一瞬しんどさは楽になっても、ゼロにはくれません。しんどさをやわらげる効き目が弱くなったように感じて、量が増えてしまうこともあります。そのたびに、あなたの心も体も傷ついてしまっています。

あなたの周りにも、あなたの話を聞きたい、寄り添って一緒に考えたい大人がいます。

うまく言葉にできなくてもいいので、私たちに声を聴かせてください。

相談の秘密は守ります。あなたにお説教はしません。やめたい、でもやめられないという気持ちをサポートします。

*相談は保護者の方と一緒にでもかまいません。ご希望に合わせて一緒、または個別にお話を聞きます。

相談はこちらへ

愛媛県心と体の健康センター 電話番号 089-911-3880

受付日時 月曜日～金曜日

午前8時30分～午後5時15分（祝祭日及び年末年始は除きます）

メールでのお問い合わせもできます（上記時間内での対応となりますので、すぐに返信できないことをご理解ください）

<https://www.pref.ehime.jp/page/8833.html>（愛媛県心と体の健康センターのサイト）

こちらのページの最下段、「メールでのお問い合わせはこちら」からどうぞ



気持ちが軽くなるかも

