



初めてリスカをして、とてもすっきりしました。^^

カタリバへの相談の登録ありがとうございます。
リスカ以外にも相談者さんが心が軽くなる方法をいっしょに考えたいので、相談者さんのタイミングで良いので「ほっと相談」も利用してもらえると嬉しいです。



教頭 田中

わかります。一回してしまうとやめれませんよね。私もやめなくて
カッター取り上げられた後も爪などでしててんですよ。でも、やりすぎ
たら傷残るので控えめにしていた方がいいですよ。



色々気持ちがいっぱいなんだと思うけど、自分の心と体を自分で
傷つけないで欲しいです。私も自然に涙が出てきたりめっちゃ辛い時
もあるけどリスカとか物壊すとか自殺だけは絶対しないって頑張ってます。
一緒に頑張りましょ!力になったら嬉しいです!

