



Do you feel continually tired? Lack of energy and motivation? Can't sleep or sleep too much? Have you been sad for a long time? Do you feel like giving up?

Too many people do but then do little about it. Many of them end up with depression, chronic fatigue, and anxiety problems. And sometimes they get stuck there even for years.

ずーと疲れていると感じていますか？エネルギーもやる気もないと。眠れない、又は起き上がれないと悩んでいますか？悲しい気持ちが長く続いて、なにもかも投げ出したい気分ですか？

多くの人がそう感じていても、ほとんど何もしていない。それでいつのまにか、うつや慢性疲労、様々な問題を引き起こしてしまう。そして時には、何年も回復できないでいるのです。

Wouldn't you like to laugh again?

Have energy to tackle life?

Rediscover your dream?

Now and then, everybody needs a helping hand

so why not reach out and take ours?

昔のように笑いたいと思わない？

生き生きしたエネルギーをもって... ワクワクした夢を追って...

誰だって時には助けが必要。手を伸ばして、助けを受けとってみませんか？

TCCC はあなたのためにあります。経験を積んだ相談者と訓練されたボランティアは、あなたがもう一度人生をエンジョイすることができるために手助けをすることが出来ます。



Isn't it time you did do something about it? TCCC is here for you. We have experienced helpers and trained volunteers who can help you get back to enjoying life.

We offer individual sessions as well as ongoing support groups where you can begin to discover and find balance.

Our costs are especially low because we operate with big hearted volunteers who are donating their time to make a difference in their community.

TCCC は、あなたがバランスのとれた生活を見いだすことが出来るため、カウンセリングやサポートグループを提供します。

TCCC は、地域に貢献したいと願う広い心のボランティアの協力で運営していますので、最低限の費用で賄っています。