

## こころのモヤモヤ攻略法

### 1. あなたの好きなことをやる。

好きなアーティストの音楽を聴いたり、歌ったり、体を動かしたりのんびりしたり…。自分にあった方法を試してみよう。

### 2. 信頼する人に話をする。

親、学校の先生や友人、スクールカウンセラーなど、身の回りの人に、話せる範囲でいいので話す。

**だれにでも、自分で乗り越えられないことは、いっぱいあります。**

**「だれかに相談できる力」は、生きていく上では、とてもすばらしいものです。**