



学習の課題

不安やなやみでこまった
ときには、どんな^{たいしょ}対処の
方法があるでしょうか。

不安にはどんな
^{たいしょ}
対処の方法が
あるのかな。



自分にはどの
^{たいしょ}
対処の方法が
合ってるのかな。



わたしたちは、成長するにつれ、**だけれども、いろいろな不安やなやみを経験**するようにになります。特に、心も体も大人になる**準備**が始まる思春期には、体の変化にとまどったり、人との関わりが広がり**複雑**になって、不安に思ったりなやんだりすることが**増えて**くるのです。

不安やなやみがあるのは、
わたしだけじゃないんだね。

