

# 心や体がしんどいとき、 どのように対処したら いいのだろうか。



- 我々は日頃から様々なストレスの中で生きています。
- 我々の4人に1人は「いなくなっけてしまいたい」と考えるほどつらい経験をしたことがあるとのデータもあります。
- いろいろなストレスの中で生きていくために、上手な対処の考え方の参考となるよう、動画を作成しました。
- 自分だけではなく、友人のためにも、そのときにどうしたらよいか、その方法を様々知ってほしいので、ぜひ見てください。

**【動画内容】** ※タイトルをクリックすると動画再生します。

- **「こどものSOSに気が付き どう対処するか」** (保護者向け)

講師：NPO法人メンタルレスキュー協会 副理事長 小野田 奈美氏

配信期間： ~令和7年3月31日

