

# 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「いなくなってしまう」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、その方法を色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。

- **「しんどい時に心と体を守る方法」**（児童生徒向け）  
監修：千葉県精神保健福祉センター 次長 石川 真紀氏  
協力：千葉県立検見川高等学校放送委員会
- **「相談をしてみよう～大切なあなたに伝えたいこと  
一人で悩んでいませんか～」**（児童生徒向け）