

# SOSの出し方講座

7月17日（木）SOSの出し方について、スクールカウンセラーの先生から講話をしていただきました。「思春期について」「自分と他人との違い」「悩みや不安を相談しよう」の3つについて、それぞれ大切にしたいことを話していただきました。イライラしたり、食欲がなかったり、眠れなかったりする等、こころと身体が出すSOSのサインに気付いたら、一人で抱え込まずに信頼できる人に相談していきましょう。

