

3. 不安やなやみがあるとき



まとめよう

- 1 () や () はだれにでもあります。思春期には、心も体も大きく変化するため、いろいろなことで不安になったり、なやんだりすることがあります。
- 2 不安やなやみがあるときは、() して気持ちを楽しんだり、好きなことをして気分を変えたりするなどの() があります。自分に合った、不安やなやみへの^{たいしよ}対処方法を身につけていきましょう。不安やなやみなどに気づくことや、^{たいしよ}対処するためにさまざまな^{けいけん}経験^{けん}をすることは、心の発達のために大切なことです。

3. 不安やなやみがあるとき



まとめよう

- 1 (**不安**) や (**なやみ**) はだれにでもあります。思春期には、心も体も大きく変化するため、いろいろなことで不安になったり、なやんだりすることがあります。
- 2 不安やなやみがあるときは、(**相談**) して気持ちを楽しんだり、好きなことをして気分を変えたりするなどの(**対処方法**) があります。自分に合った、不安やなやみへの^{たいしよ}対処方法を身につけていきましょう。不安やなやみなどに気づくことや、^{たいしよ}対処するためにさまざまな^{けいけん}経験をするのは、心の発達のために大切なことです。