

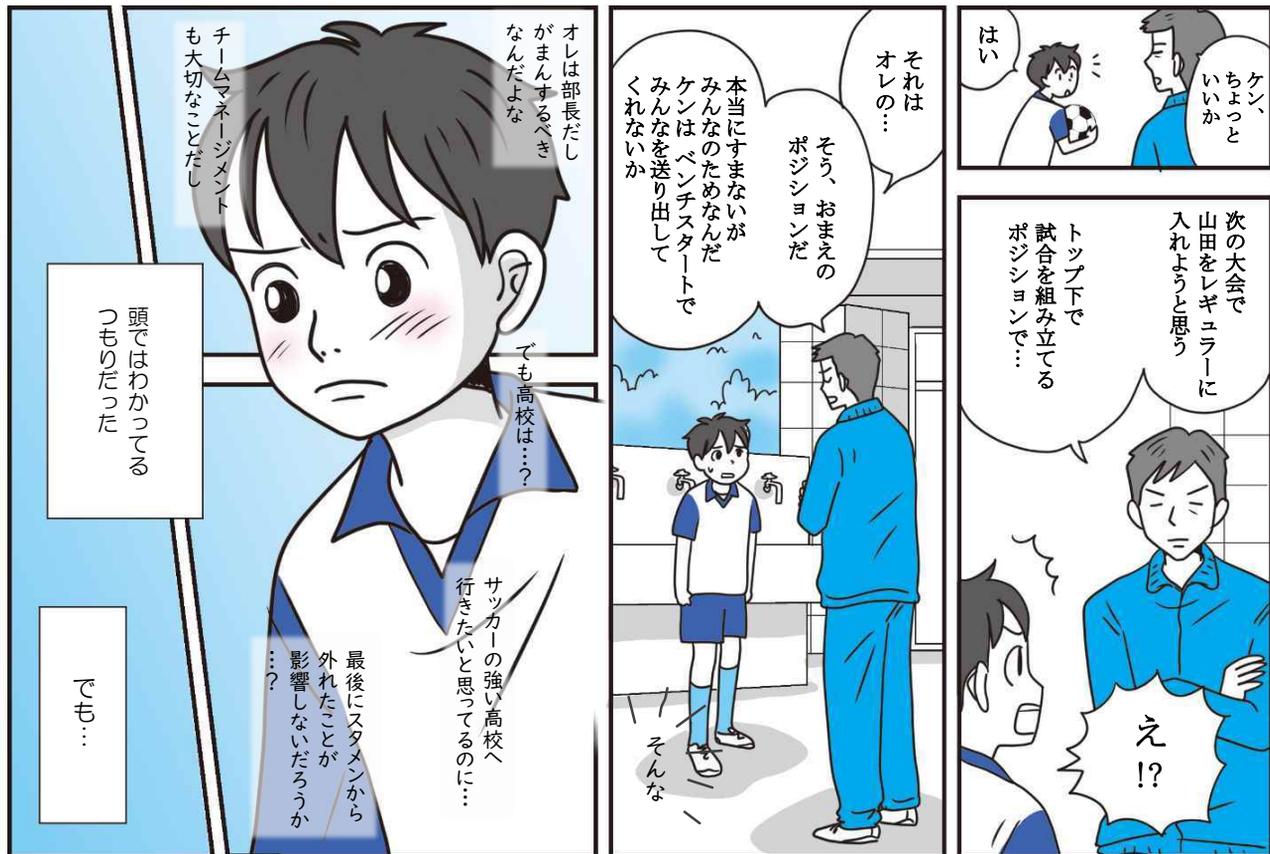
# みんなは、悩んでないのかな？

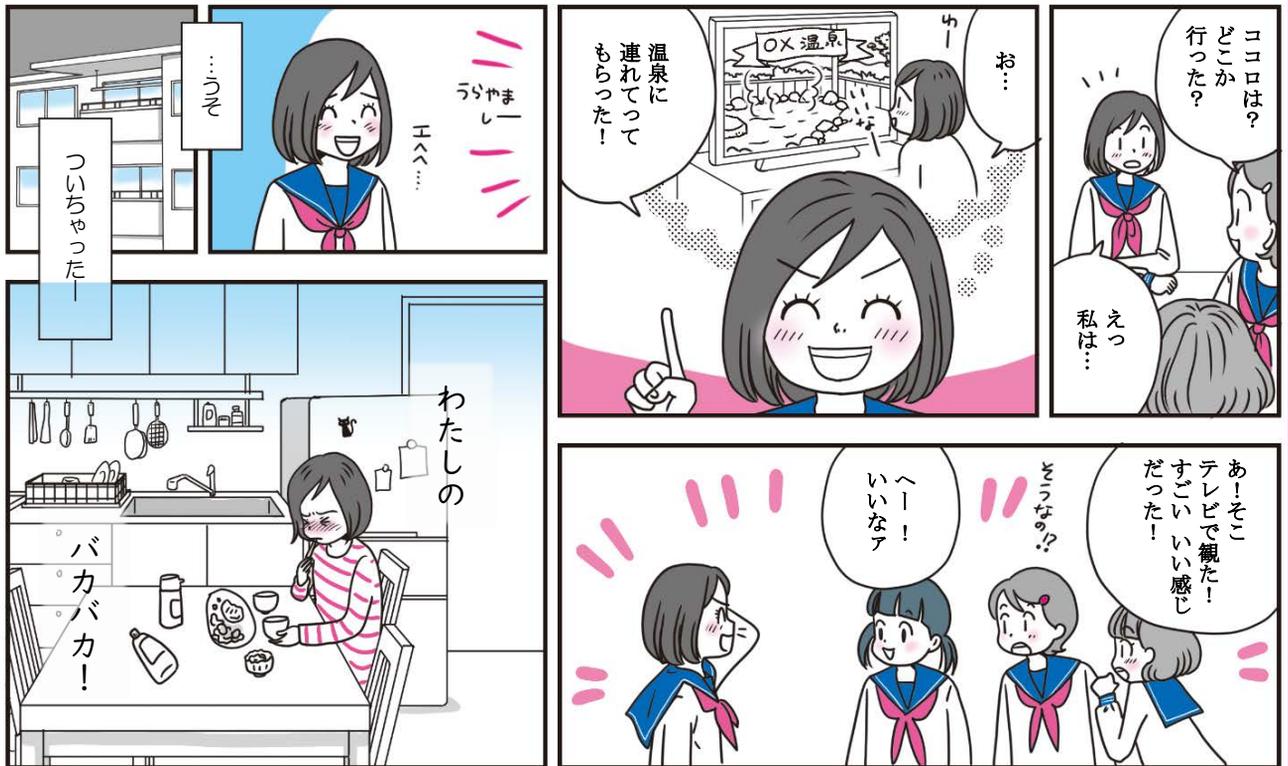
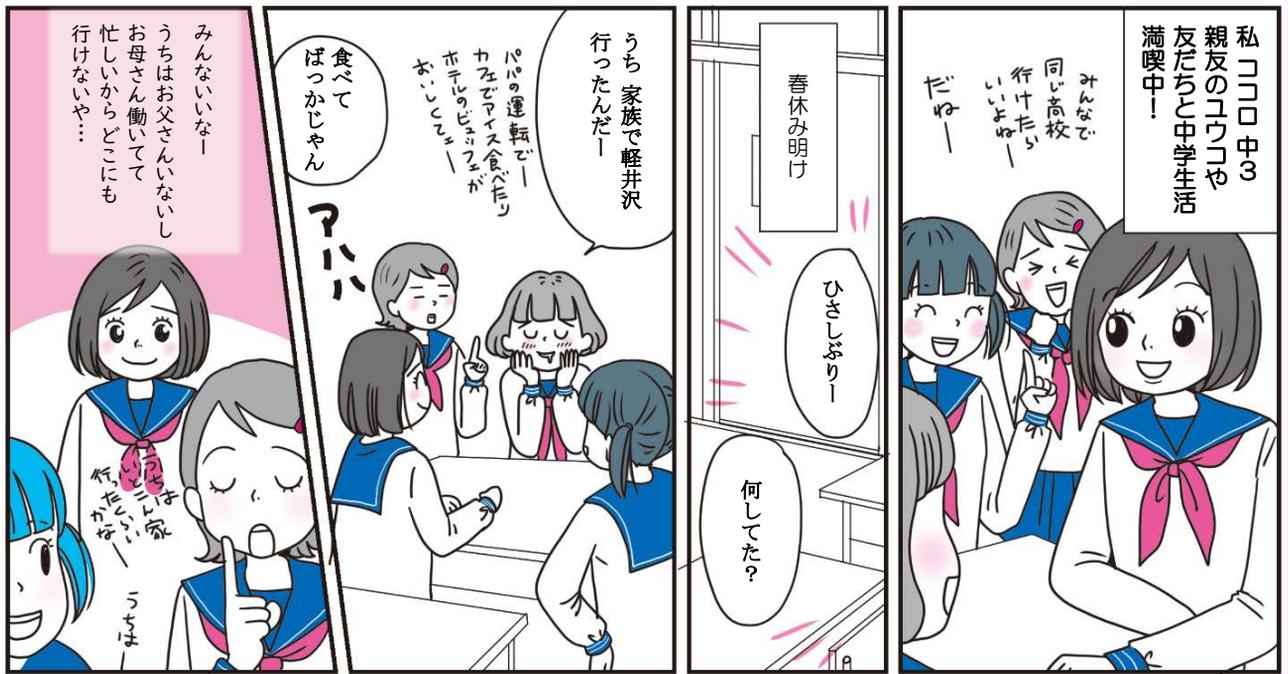
だれもが悩みを持っています。ひとりひとりが自分らしさを見つけて、育てていく中学生の時期に、落ち込みや悩みが大きくなるのは自然なことです。

でも、悩んだことは心の成長の元になります。大切なのは、悩みにふりまわされるのではなく、それを活かせる対応を身につけることです。自分の悩みと向き合ってみませんか。

## ① なんかモヤモヤしちゃって…

### Ken's Case





悩みはだれにでもあります。でも悩みは、人に話しにくいので、自分だけで解決しようと思いがちです。

悩みがあることは、特別なことでも、はずかしいことでもありません。でも、「いつもの自分でいたい」という考えや、周囲とギクシャクしたくないという気持ちから、だれにも話さないで解決しようと思いがちです。

### 中学生が出会う悩み

#### 自分自身の悩み

自分自身のさまざまな能力  
や外見や性について

#### 学校の悩み

友だちや先生との関係、  
勉強や部活動、いじめ

#### 家庭の悩み

家族との関係がうまくいか  
ない、家計が苦しい

## ② いつもは、こんなじゃないのに…

### Ken's Case



