



そ う だ ん  
**相談**してみよう



なや  
悩んでいることがあったら、まわりの人<sup>ひと</sup>に話<sup>はな</sup>してみよう。

かぞく とも せんせい ちか はな ひと  
家族，友だち，先生たち … 近くの話しやすい人<sup>ひと</sup>に！

あなたの「**元気**」と「**笑顔**」は、

だれ ちから  
誰かの力になれる

