



# 見えない心に気づくには

- 学校生活の中では、誰もがイライラや不安な気持ちを感じるものです。
- 疲れをそのままにしておくと、いつの間にかたまってしまいます。そのためにも、自分の心に気づけるようになってほしいです。
- つらい思いがある時は、人に話すことが大切です。相談された時には、ぜひ一緒に周りの大人を頼ってください。
- みなさんの大切な命を、みんなで守れるように動画を作成したので、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。

### ○ 「今の君に伝えたいこと」 (生徒向け)

講師：NPO法人メンタルレスキュー協会 副理事長 小野田 奈美氏  
配信期間： 令和7年9月9日～令和10年3月31日

### ○ 「児童生徒の自殺予防について」 (教職員向け)

講師：NPO法人メンタルレスキュー協会 副理事長 小野田 奈美氏  
配信期間： 令和7年9月9日～令和10年3月31日

### ○ 「こどものSOSに気が付き どう対処するか」 (保護者向け)

講師：NPO法人メンタルレスキュー協会 副理事長 小野田 奈美氏  
配信期間： 令和7年9月9日～令和10年3月31日