

# 困難な状況への対処法

困ったときの

さ・し・す・せ・そ

さ

(情報を)  
探そう

し

(必要な支援を)  
知ろう

す

ストレスに  
対処しよう

せ

絶望せずに  
前向きに  
いこう

そ

相談しよう

