

いじめ撲滅委員会代表  
スクールカウンセラー  
**栗本 顕**

# 10代のうちに 知っておきたい 心の守り方



自分を好きになれない

クラスの空気がなじめない

SNSでしか本音を言えない

親の期待が重すぎる

保護者も一緒に読みたい

**5万人の心を救った  
カウンセラーの本**

## どうしてこんなに モヤモヤするんだろう？



かんぎ出版