



りこは、学校に行くのがつらいと感じ
ていました。



「学校の休み時間がつらい」と、りこ
は話しました。



朝はお腹が痛くなって、学校に行くのがだんだん難しくなりました。



休み時間は友だちと話すのがむずかしくて、りこはさみしく感じました。



無理して笑っていると、とっても疲れ
てしまいます。



お姉さんは、少しずつできることを考えようと言いました。



「朝がつらいときは、保健室から入ってみてね」と言われました。



りこは、少しずつ自分を大切にする方法を見つけました。