



なや 悩みや困りごとの乗り越え方

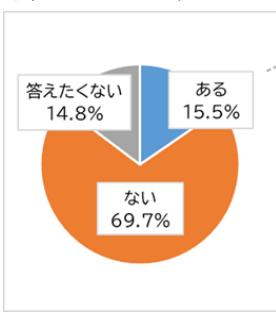
2025年12月に宗像市立学校の小学5年生、中学2年生を対象に、悩みや困りごとの内容とその乗り越え方などについてアンケートを実施しました。

悩んだり困ったりしたときのために、一つでも多くの方法を知っておくことが大切です。下の回答を参考に、自分に合った方法を見つけてください。

Q1：今、悩みごとや困りごとはありますか？



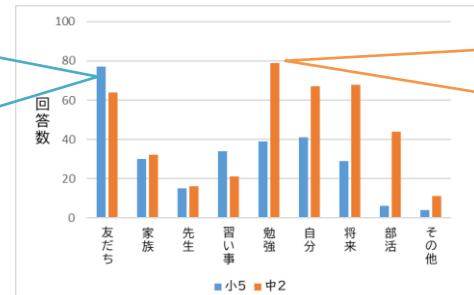
全体(小5 857人、中2 856人)



「ある」と答えたひとは、どのようなことで悩んだり困ったりしていますか？(複数回答可)

小学5年生の悩みベスト3

- 1位：友だちのこと
- 2位：自分のこと
- 3位：勉強のこと



中学2年生の悩みベスト3

- 1位：勉強のこと
- 2位：将来のこと
- 3位：自分のこと



Q2：悩みや困りごとの乗り越え方は？



- ・身近な相手(家族・友達・先生・はぴくろなど)に相談した
- ・自分で解決策を考えた(アンケートに書く、相手に気持ちを伝えるなど)
- ・自分の好きなこと(ゲーム、推し活、編み物、読書、絵描きなど)をした
- ・たくさん寝た、ゆっくりして身体を整えた
- ・良い経験になったとポジティブに考えた
- ・いったんそのことから距離をおいた



- ・友達と遊んだ
- ・運動したり、音楽を聴いたりした
- ・おいしいものを食べた
- ・自分の好きなものを思い浮かべた
- ・深呼吸した
- ・プラスのメッセージを自分に送った



どのような乗り越え方が自分に合っているか相談員といっしょに
考えることもできますよ！気軽に相談してください。



むなかた子どもの権利相談室「ハッピークローバー」



相談対象：むなかたしないざいじゅう さいみまん
相談対象：宗像市内在住の18歳未満の子ども

相談できる時間：月～金曜日（土日・祝日はお休み）朝10時から夕方6時30分まで

相談場所：宗像市役所西館1階（宗像市東郷1丁目1番1号）※学校やコミセンでも相談できます♪

相談方法：①会って相談 ②電話相談 ③お手紙相談 ④オンライン相談

子ども専用フリーダイヤル：0120-968-487 ※電話代はかかりません

クローバー よつばかな？

てんわたい

はぴくろ子どもひろば

みらい
～未来へつなごう！むなかたの宝もの～

かいさい
開催しました！



2025年11月22日(土)に宗像市役所で『はぴくろ子どもひろば～未来へつなごう！むなかたの宝もの～』を開催し83名の来場がありました。

はぴくろ子ども実行委員一人ひとりが宗像の魅力を考え、道の駅むなかたや海の道むなかた館、宗像ユリックス図書館で探究活動を行って、自分の意見をまとめ「むなかたの宝もの」として発表しました。来場者から「発表をきいて宗像市のいいところを知ることができた」「実行委員の発表している姿がよかった」などうれしい感想をたくさんいただきました。遊び・展示コーナーも、来場者と一緒にゲームをしたり、オリジナルしおりづくりをしたりと楽しい時間を過ごすことができました！



はぴくろ子ども実行委員の皆さん
おつかれさまでした★



はぴくろマスコットキャラクター

ふくちゃん

