

生活様式の大きな変化

新型コロナウイルス感染症の影響で、マスクをつける時間が長くなったり、みんなで集まった活動が少なくなったりと、日常の生活様式が大きく“変化”しています。

例えばオンラインを通じての活動（授業、連絡、Live 配信など）が普及したり、友だちや家族と今を乗り越えるための話をする場が増えたりと、“変化”は新しい可能性を秘めたものではありませんが、反対にエネルギーをたくさん使うものでもあります。

エネルギーが少なくなると、身体には疲れが出てきます。そして、ここでは「マイナスな気持ち」や「(無理に頑張ろうとして) そわそわやいらいら」が出てきます。

あれ？なんか調子が悪いなと思ったときは、身体とところ別に、少し調子を整える方法をのせておくので、やってみてくださいね。



身体が疲れてるなー

- 1日の中に『ゆっくり時間』を入れましょう
- ゆっくりご飯を食べる
- ゆっくり睡眠をとる
- ゆっくりお風呂に入る
- ゆっくり本を読む
- ゆっくり音楽を聴く などなど



身体の疲れには、ゆっくり、ほっとする時間が一番です



「マイナスな気持ち」や「そわそわいらいら」が出てくるなー

- マイナスな気持ちや、そわそわいらいらを『外に出す(表現する)』ことをしてみましょう
- 絵を描く、歌を歌う
- 軽く運動をして発散をする
- 息をふーっと長めにはく
- 日記や紙に出来事と気持ちを書いてみる
- 人に話してみる・相談してみる などなど



こころや頭の中だけでどうにかしようとする、同じ気持ちや考えがぐるぐるして大きくなりがち

『外に出す(表現する)』ことで、気持ちが和らいだり、切り替えられたりしますよ🍀

- 特に『気持ちを書き出す』『人に話す・相談する』は、すっきりしたり、気持ちに整理がついたり、支え（人、好きなこと、目標など）が見つかったりするので、オススメです。



ハッピークローバーも、みなさんが元気になるお手伝いができればと思っています。こまっていることがあれば、いつでも相談してくださいね。



いつでも相談して くださいね

みなさんから相談をしてもらってからの流れについて、
簡単にはありませんが、説明をします。



例えば、こんなことで悩んでいて

学校で

- いじめやからかいのこと
- 先生のことや勉強のこと
- 部活のこと



家庭で

- 家族や兄弟のこと
- 日常生活のこと
- 食事や睡眠のこと



そのほかで

- ネット上のトラブル
- 恋人とのこと
- 将来のこと



1人でずっと思い悩んでいたり
話したいことがある時

いやな気持ちでいっぱいになった時
(くやしい、悲しい、切ない など)

相談する

- 電話相談、会って相談、手紙相談、FAX 相談の方法があります。

名前を言わない匿名で
の相談もできます



一緒に考える

- 話をじっくり聴き、どうすれば今の悩みや気持ちが軽くなるのか、
どのような解決策があるのかを一緒に考えます。



まわりの人からの協力がほしい時

- 悩みを軽くするため、学校や家族といった関係者の協力がほしいとい
うことであれば、どう協力してもらうのか一緒に考えます。
- 希望があれば、代わりに協力をお願いしたり、気持ちを伝えに行くこ
ともできます。



もう大丈夫、前に進めるよ

また何か悩みがあったら、いつでも相談してください。必要であれば、見守り支援をします。



むなかた子どもの権利相談室「ハッピークローバー」

- 受付時間 月～金曜日 朝10時～夕方6時30分まで
- 場所 〒811-3492 宗像市東郷1丁目1番1号(宗像市役所西館1階)

◎ 電話で相談

子どもの方はこちら

0120-968-487 → 子ども専用フリーダイヤル(通話料はかかりません)

大人の方はこちら

0940-36-9094

- ◎ 会って相談 宗像市役所まで来てくれるか、電話をくれたら会いに行くこともできます。
- ◎ 手紙相談 上の住所までお手紙を送ってください。お返事を書きます。
- ◎ FAX 相談 0940-37-3046まで、FAXを送ってください。

