



ストレスたまっていませんか？

みなさん、新学期が始まり約1か月が経とうとしていますね。体調や気持ちの変化はありませんか？  
新学期での緊張や疲れはたまってきていませんか？ 新型コロナウイルス感染症の影響から、長時間のマスクや、友だちとの接触など、制限のある生活の中で不安を抱えている人もいるのではないのでしょうか。  
悩んでいるのは、あなただけではないかもしれません！

当てはまるかな？  セルフチェックしてみよう！



- 最近、元気がでない
- 体の調子の悪い日がある
- イライラしてしまう
- 気分が落ち着かない
- 誰かに話を聞いてもらいたい



⇒  チェックが付いたあなたは、ストレスがたまっているかも？！

ごがつびょう

五月病って知っている？



五月病とは・・・

新しい環境や慣れない生活の中、  
頑張りすぎてエネルギー不足のこと。  
誰でも1度は感じたことがあるかも？  
解決策を持っておくと解消されて  
いきますよ！

☆ストレスを感じたときには気分転換をしましょう！！

気分転換の方法が知りたい！



もやもや...



マイナスな気持ちや、そわそわイライラを『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
- 軽く運動をする
- 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！

- 特に『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』は、スッキリしたり、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、オススメですよ！

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。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



みなさんより、相談を受けてからの流れについて簡単にではありますが、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
- 勉強や部活のこと
- 友達や先生のこと



## 家庭で

- 家族や兄弟のこと
- 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することや、気持ちを伝える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。



## おなかつた子どもの権利相談室「ハッピークローバー」

【相談できる時間】 月曜日～金曜日 午前10時～午後6時30分

【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)

【相談方法】 電話で相談 ・ 会って相談 ・ 手紙で相談 ・ FAX 相談

- 宗像市役所に来てもいいよ!
- 電話をしてもいいよ!
- 学校や近くのコミセンなどで話すこともできるよ!
- はぴくろの「お手紙ポスト」がある学校もあるよ!
- 上の住所までお手紙を送ることもできるよ!

子ども専用フリーダイヤル

☎ 0120-968-487

クローバー よつばかな?

\* 18歳までの人の専用ダイヤルだよ。  
\* 電話代は、かからないよ。  
\* よるは留守番電話につながるよ。

おとな用ダイヤル 0940-36-9094

かけたいなら  
携帯電話からも  
つながるよ!