

Q: ハッピークローバーに<sup>なら</sup>習<sup>ごと</sup>い事のことって相談できるの？

A: なんでも相談できます！

<sup>がっこう</sup>学校のこと、<sup>うち</sup>おうちのこと、<sup>なら</sup>習<sup>ごと</sup>い事のこと、

<sup>せんせい</sup>先生や<sup>かぞく</sup>家族、<sup>コーチ</sup>コーチや、<sup>ともだち</sup>お友達のこと、

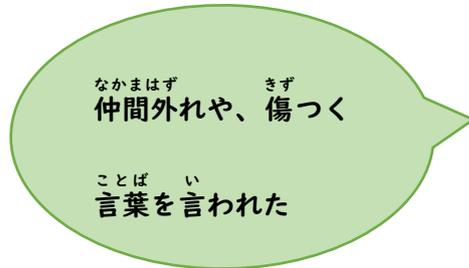
<sup>ばしょ</sup>どんな場所・<sup>ひと</sup>どんな人のことでも<sup>そうだん</sup>相談できます！

<sup>かる</sup>きもちが軽くなる<sup>ほうほう</sup>方法を<sup>いっしょ</sup>一緒に<sup>かんが</sup>考えましょう☆



<sup>なら</sup>習<sup>ごと</sup>い事で、いやな

<sup>おも</sup>思いをした



<sup>なまはず</sup>仲間外れや、<sup>きず</sup>傷つく

<sup>ことば</sup>言葉を<sup>い</sup>言われた



<sup>むなかたし</sup>宗像市では、<sup>おとな</sup>大人も<sup>こ</sup>子どもも、<sup>げんき</sup>元気に<sup>あんしん</sup>安心して<sup>せいかつ</sup>生活できる

まちづくりをしているよ！ <sup>さが</sup>ポスター・チラシ探してね！

あなたの周りで困っていませんか？



■ <sup>こま</sup>困ったときや、<sup>なや</sup>悩んだときには、<sup>まわ</sup>周り<sup>ひと</sup>の人（<sup>かぞく</sup>家族や<sup>ともだち</sup>友達・<sup>ちいき</sup>地域<sup>ひと</sup>の人）に<sup>そうだん</sup>相談しましょう！

「ハッピークローバー」も、<sup>みかた</sup>あなたの味方です。いつでも<sup>そうだん</sup>相談してください！



むなかた子どもの<sup>けんり</sup>権利<sup>そうだん</sup>相談室

「ハッピークローバー」

☆<sup>そうだんじかん</sup>相談時間：<sup>げつようび</sup>月曜日～<sup>きんようび</sup>金曜日 <sup>あさ</sup>朝10時から<sup>ゆうがた</sup>夕方6時30分

☆<sup>ばしょ</sup>場所：<sup>むなかたしやくしょ</sup>宗像市役所 <sup>にしかん</sup>西館1階

☆<sup>こども</sup>子ども<sup>せんよう</sup>専用フリーダイヤル：<sup>クローバー</sup>0120-968-487 <sup>よつばかな</sup>

☆<sup>おとな</sup>おとなダイヤル：0940-36-9094



<sup>きがる</sup>気軽に<sup>そうだん</sup>相談してね！

☆「はぴくろのお手紙相談」もしています！

あなたが

# 元気になれる方法なんですか？

- 夏休み明けは、ひさしぶりに友だちや先生と会って、なんだかそわそわするし、ちょっとモヤモヤが出やすいとき
- モヤモヤしたときのために、あなたの「元気になれる方法」をチェックしてみてくださいね

1つみる..なら？

- ① お笑いのテレビ
- ② クレイな星空
- ③ めずらしい動物

夏にするなら…

- ① スイカわり
- ② 花火をみる

秋にするなら…

- ① 食欲の秋をたのしむ
- ② 読書の秋をたのしむ

冬に食べるなら…

- ① アツアツのお鍋
- ② ひんやりアイス

けがをしたとき  
とりあえず…

- ① 大きな声で「いたーい！！」
- ② 水でながす

わからない問題が…

- ① 1人でかんがえてみる
- ② 先生や友達にきく

落とし物をしたとき…

- ① みた人をながす
- ② もどってながす

おこられたとき…

- ① どうしておこられたかかんがえる
- ② きにしない！

○ からだを動かしてすっきり、シロクマタイプ

- ・ モヤモヤするときは、たくさんあそんだり、動いたりすることで、元気になれるかも！
- ・ 大きな声で歌う、公園であるくともいいね



○ ゆっくり時間でまったり、コアラタイプ

- ・ モヤモヤするときは、しずかに好きなことをしたり、ゆっくり休んだりすることで、元気になれるかも！
- ・好きな音楽をきいたり、紙に気持ちをかくのもいいね



○ みんなで助け合い、ペンギンタイプ

- ・ モヤモヤするときは、友だち、家族、先生とかにてつだってもらうことで、元気になれるかも！
- ・ ほかの人をてつだってあげるのもいいね



○ ジャンプでのりこえる、イルカタイプ

- ・ モヤモヤするときは、なやみをのりこえる方法がわかってくれば、元気になれるかも！
- ・ まわりの人に相談して、一緒に考えるのもいいね



○ 好きなことで気持ちをかえよう、ネコタイプ

- ・ モヤモヤするときは、たのしいことや好きなことをして、気持ちを明るくすると元気になれるかも！
- ・好きなものを食べたり、のんびりするのもいいね



● あなたが元気になれる方法は？

- ・ たくさんあそぶ、絵をかく、ぼーっとする、人と話をするなど、いっぱいあると思います
- ・ モヤモヤするときは、あなたの「元気になれる方法」を、やってみてくださいね！
- ・ まわりの友だちと、元気になれる方法について、話してみるのもいいですよ！



● 「はびくろの相談ポスト」やっています

- ・ モヤモヤすることがあって、話したいことや相談したいことがあるときは、いつでもお手紙出してくださいね！

