

## あなたの気持ちは？

季節は冬から春の準備をしています。まだまだ寒いですが、これから少しずつ暖かくなりますね！

みなさんの“気持ち”はどのように変化していますか？春がくるのを楽しみにまっている人、うれしい人、すこし不安な人、さみしい人、人それぞれいろんな“気持ち”があると思います。あなたは、最近どんな気持ちになることが多いですか？



ごろごろ



もやもや



どきどき



いらいら



るるん



そわそわ



わくわく



### ～自分の“気持ち”を知ることって大切～

新型コロナウイルスの影響から、楽しみにしていたことが突然なくなったり、自分や家族、友達が病気になるのではないかと不安になったりすることもあると思います。

だからみんなにいつもと違うサインが見られても不思議なことではありません。

### ～もしかして、がんばりすぎのサインかも?!～

- ・どんなに頑張っても気持ちが落ち込んで、なんだか、やる気がでない
- ・いつもより集中できない、イライラしてしまう
- ・人や自分をきずつけてしまったり、物を壊してしまったり、モヤモヤする… などなど。

そんなサインに気づいたとき…

それは、あなたがたくさん頑張っている証拠です。  
自分が気づかないうちに、疲れやモヤモヤがたまってきたのかも。



自分を責めたり、ひとりで抱え込んだりせずに、  
あなたの周りにはいる家族や友達、先生、はぴくろにも相談してみてくださいね。

# むなか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

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**

けいいたいでもの 携帯電話からも つながるよ！

はぴくろの看板を  
市役所の正面玄関に設置しました。  
はぴくろまでの道のりが  
わかりやすくなったよ！



いつも はぴくろ通信を みてくれて ありがとうございます。

祝 はぴくろの活動、もうすぐ10年目！！

あなたと一緒に考えたい!!!

はぴくろと一緒に授業をしたい！  
はぴくろを見学してみたい！  
ふくちゃんのファイルがほしい。  
などなど



あなたのおもいついたこと、なんでもかいてね！

応募は簡単

「はぴくろお手紙ポスト」に  
あなたのアイデアを入れるだけ！

市役所に持ってきてもOK！

応募用紙はポストの近くにもおいてあるよ！

しめきり：3月24日



みんながわくわく、うきうきするような  
記念イベントをしたいので  
みなさんからアイデアを大募集！  
「はぴくろとしたいこと」  
「こんなはぴくろがいい！」など  
あなたのアイデアを↓おしえてください。

年 組 名前



キリトリ

