

「しんぱい」 「ふあん」で いっぱいにな ることは あるかな？

しんぱいやふあんはだれにでもある
とてもたいせつなきもちです。
でも、しんぱいやふあんがつよすぎると、
したいことができなくなっちゃう
こともあります。
そんなこどもたちがすこしでもらくに
すごすほうほうをさがすために
ちからをかしてください！



なにをするの？



- インターネットで、おとなや、おなじくらいのとしのこどもたちとおはなしします
- 2026ねん4がつから11がつまで、1かげつにいちど、おはなしのかいをします
- 「どんなときにふあんになるのか」「どんなたすけがあるとうれしいか」「おうちのひとに、どんなふうにしてほしいか」などをおしえてください

だれがさんかできるの？

- 5さいから14さいまでのこども
- 5さいから12さいごろに、しんぱいやふあんがつよすぎてこまったことがあるこども

なにかいいことがある？

- オンラインのたのしいかいぎです
- がんばってくれたおれいがあります

あんしん
してね



いやだったら、いつでもやめていいです。
おやすみするかいやとちゅうでやめるひがあっても、だいじょうぶ。
こたえたくないしつもんは、こたえなくていいです。
あなたのおはなしは、なまえがわからないようにして、たいせつにつかわれます。

1 かいめ は 4/25、2 かいめ は 5/17 のごぜんのよてい です

もうすこししりたいときは

おうちのひとといっしょに、
QRコードをよんだり、
メールでれんらくしてください。

れんらく
さき

こくりつせいいくいりょう
けんきゅうセンター
glow-cat-japan@ncchd.go.jp

