

「心配」や「不安」で、 こころがいっぱいになることは ありませんか？

心配や不安は、だれにでもある大切な気持ちです。

でも、ときに強くなりすぎて、学校や毎日の生活がつかなくなることもあります。わたしたちは、そんな子どもが安心して過ごせるサポートをつくりたいと考えています。そのために、「不安のせんもんか」として、あなたの力が必要です！

何をするの？



研究スタッフや同年代の子どもと話します。

2026年4月から、月に一度、オンラインでの会議をします。

たとえば、こんなことを教えてください。

- どんなときに不安になりますか
- どんなサポートがあると助かりますか
- おうちの人にどうしてほしいですか

参加できる人



- 5~14才までの子ども
- 5さいから12才のときに、**心配や不安で困ったことがある人**

参加するといいいことがあるの？

- オンラインの**楽しい会議**に参加できます
- **あなたの意見**が不安をよくするためのプログラムづくりに**役立ちます**
- **参加してくれたお礼**があります

安心して
ください



いつでもやめられます。毎回参加できなくても部分参加の日があっても、大丈夫。答えたくない質問には答えなくて大丈夫。話した内容は、名前が分からない形で使われ、プライバシーは守られます。

1回目は4/25、2回目は5/17の午前の予定です

もう少し知りたいときは

このプロジェクトは、国立成育医療研究センターが、東京大学や同志社大学と協力して行っています。おうちの人と一緒に、QRコードを読み取るか、メールでご連絡ください。連絡先：国立成育医療研究センター 社会医学研究部 glow-cat-japan@ncchd.go.jp

