

もうすぐ春ですね

まだまだ寒い日が多いですが、もうすぐあたたかい春がやってきます！春は新しい場所や学年、新しい人や物との出会いなど、なんだかワクワク・うきうきする季節です。でも、新しいことをはじめる時には、期待といっしょに、不安になりやすいものです。いまからゆっくり準備体操することで、不安や困り感はすこしずつ落ち着いていきます。春に向けて、いっしょに準備していきましょう！

あなたの「気持ち」は何パーセント？

今の「気持ち」を数字であらわしてね！

今日はおかし食べたい
気分だな♪

例：おかし食べたい！

96 %



Q 春休みは…？

外におでかけしたい



%

お家でのおんびりしたい



%



いつもより

早起きしちゃおう！

%

いつもより

たっぷり寝ちゃおう！



%

Q 新学期は…？

新しい自分に進化するぞ☆



%



楽しみでドキドキ

%

今の自分最高
突き進むぞ！



%

不安でドキドキ



%

「気持ち」を数字にするって、おもしろいですよね！何パーセントでも大丈夫！

自分の感じたことや考えたことを知って、春にそなえましょう！不安や悩みがあるときは、

あなたの周りにいる家族・友だち・先生、はぴくろにも相談してみてください。

お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

カメラで読み取ってね📷

【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 来て相談 手紙で相談 オンライン相談



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? オンライン URL: <https://logofom.jp/form/ij37/hapikuro>

はぴくろから3つのお知らせ



2023年4月に、はぴくろが10歳を迎えます!!



そこで、子どもたちで企画する楽しいイベントを計画しています
気になる人は、ぜひ参加してください!



来年の「はぴくろ通信No.23
はる号」でイベント実行委員
さんの募集をするよ!
おたのしみに♡



「はぴくろオンライン相談」を知っていますか?

～オンライン相談の特徴～

- ① 家で相談ができる
- ② 自分で相談日時を決めることができる
- ③ 個人情報を守ります

※オンライン相談にはGooglemeetが必要ですよ

QRコードを読みとると予約ができます⇒



もちろん、飲み物飲みながらもOK! 例えば「男性・女性の相談員と話したい」など、希望を伝えることもできますよ◎



2023年はぴくろカレンダー完成☆

はぴくろの新しいお友達や、標語があつまったすてきなカレンダーが登場しました! 宗像市役所のはぴくろホームページからダウンロードできます☆ ぜひみてください

QRコードを読みとると
すぐに保存ができるよ♪
お部屋に飾ったり、ノートに
貼ったり、たくさん使ってね



2023年はぴくろカレンダー用
QRコード

