



こどホツとちゃん レター

地震^{じしん}が起き^おて、こわい気持ち^{きも}や不安^{ふあん}な気持ち^{きも}が続^{つづ}いている人^{ひと}はいないかな？

- ・ なかなかねむれない。
- ・ 小さな音^{ちい}にもびっくりする。
- ・ 一人^{ひとり}でいるのが不安^{ふあん}。
- ・ また地震^{じしん}が来るかもしれないと心配^{しんぱい}になる。
- ・ なんだかイライラしたり、かなしくなったりする。
- ・ おなかや頭^{あたま}がいたくなる。



こどホツとちゃん

そのほかにも、これまでできていたことができなくなったり、いつもよりおうちの人^{ひと}に甘えたくなくなったりする人^{ひと}もいるかもしれないね。

でも、それはおかしいことではないんだよ。大きな地震^{おお じしん}のようなこわいできごと^{こころ からだ}があると、心^{こころ}や体^{からだ}が「もうこわい思^{おも}いをしたくないよ」と、一生けんめいがんばっているときに起こる自然^{しぜん}な反^{はん}応^{おう}なんだよ。

「不安^{ふあん}だな」「なんだかこわいな」「だれかと話^{はな}したいな」そう思^{おも}ったら、一人^{ひとり}でがまんしなくていいよ。うまく言えなくても大丈夫^{だいじょうぶ}。「ちょっと話^{はなし}をきいて」その一言^{ひとこと}でいいんだよ。「こどホツと」は、あなたの気持ち^{きもち}を大切^{たいせつ}にしながら、一緒に考えるよ。いつでも相談^{そうだん}してね。

【こどもホットライン 相談方法・時間】

・電話相談^{でんわそうだん} : 0120-273-070 (無料^{むりよう})

※午前10時から午後6時まで(土・日・祝日、年末年始をのぞく)

・メール相談^{そうだん}: kodomohotline@city.kumamoto.lg.jp

※24時間受付(夜間・休日等は、休み明けの平日の対応)

・はがき相談^{そうだん}

※熊本市内の小学校に専用の相談用はがきが置いてあります。



あなたのいばしょ

IKUMOTOHOTLINE.ORG

【24時間チャット相談】(無料・匿名)
熊本^{くまもと}市と連携^{れんけい}協定^{きょうてい}を結^{むす}んでいる
“NPO法人^{ほうじん}あなたのいばしょ”の
サイトにつながります。

こどホッとちゃんレター



大きな地震が起きて、テレビやインターネットでは、たくさんの映像や情報が流れていますね。家族や友だち、知り合いの人が心配になったり、悲しい気持ちになったりしている人はいませんか？

また、楽しみにしていた行事や部活動、イベント等が中止になり、がっかりしたり、気持ちが落ち込んだりしている人もいるのではないかと思います。

いつも行っていた場所へ行けなかったり、普段どおりの生活ができなかったりすると、イライラしたり、不安になったり、眠れなかったり、何となく元気が出なかったりすることがあります。

こうした気持ちや体の変化は、大きな出来事の後によくみられるもので、あなたの心や体が自分を守ろうとしている自然な反応かもしれません。

もし今、心の中にモヤモヤした気持ちや不安があるなら、一人で抱え込まないでください。話したいことがまとまっていなくても、「相談するほどのことかな」と迷っていても大丈夫です。

「ちょっと聞いてほしい」「誰かに話したい」そんなときは、いつでも連絡してください。



あなたは一人ではありません。

「こどもホットライン」はあなたの気持ちを大切にしながら一緒に考えます。

【こどもホットライン 相談方法・時間】

でんわ そうだん
・電話相談 : 0120-273-070 (無料)

ごぜん じ ごご じ ど にち しゅくじつ ねんまつねんし
※午前10時から午後6時まで(土・日・祝日、年末年始をのぞく)

そうだん
・メール相談: kodomohotline@city.kumamoto.lg.jp

じかんうけつけ やかん きゅうじつどう やす あ へいじつ たいおう
※24時間受付(夜間・休日等は、休み明けの平日の対応)



あなたのいばしょ
ID: 104110001.012

【24時間チャット相談】(無料・匿名)
くまもとし れんけいきょうてい むす
熊本市と連携協定を結んでいる
“NPO法人あなたのいばしょ”の
ほうじん
サイトに繋がります。