

#逃げ活

(やさしい日本語版)

ワーク
シート

いまを「生きる」ために、「逃げる」、#逃げ活。
逃げるのは、「はずかしい」「よくない」ことでしょうか。

逃げるのは、生きるために、大切なことです。
きもちを紙に書いて、生きていくヒントにしましょう。

「#逃げ活ワークシート」は、かんたんに使えます。
4つのわくに、思ったことをペンで書いていきます。

紙に書くと、なやみも、ちがって見えることがあります。
いつの間にか、がんばりすぎて、つかれていませんか。

逃げる方法が、わからないときは、
信用している人に、話してください。
なかよしの人に見せて、おしゃべりしてもいいです。
あたらしいことに、気がつくかもしれません。

〔はじめる前に〕
「#逃げ活ワークシート」にとりくむと、
いやなことを思い出して、つらいきもちになることがあります。
こころやからだの調子が悪いときは、やめましょう。
だれかに、話を聞いてもらったり、
きもちを、落ちつける方法をためしましょう。

つらいとき、苦しいときは・・・



▶ はなしを聞いてもらいたいひとへ
電話やメッセージで相談できるところ

まもうよこころ

検索



▶ 情報にふれてつらくなったひとへ
きもちを落ちつける方法

こころのオンラインひなんじよ

検索



▶ 生きるのがしんどいひとへ
だれでも無料のオンライン広場

かくれてしまえばいいのです

検索



いのち
支える

「#逃げ活ワークシート」についての
意見や、感想を、ぜひ聞かせてください



#逃げてよかった体験談

逃げてよかった経験を、書いてみましょう

#〇〇から逃げたい

あなたが、逃げたいものは、何ですか？



つらいときに、あなたが「落ちつく」「やさしいきもちになれる」
方法は何ですか？

#逃げたいときのやり過ごし方

「もういやだ」「つかれた」「がんばりたくない」「やめたい」
あなたのきもちを書いてみましょう

#逃げたいきもちを吐き出そう