

#逃げ活

ワーク
シート

今を「生きる」ために「逃げる」、#逃げ活。

逃げることは「恥ずかしく」て「よくないこと」でしょうか。
逃げずにがまんすることだけが「よいこと」なのでしょうか。

積極的な逃げは、生きるための手段です。
きもちを紙に書き出し、しなやかに生きるヒントを得ましょう。

「#逃げ活ワークシート」の使い方はかんたん。
4つのテーマの枠に、思ったことを書き出していきます。

自分のきもちをワークシートに書き出してみることで、
悩みやものごとを客観的に見られるようになることもあります。
無意識のうちにがんばりすぎて、疲れたりしていませんか。

逃げたくても、逃げる方法が思いつかないかもしれません。
そんなときは、信頼できる人に話してみてください。
親しい人と見せ合いながら、おしゃべりするのもオススメです。
あたらしい気づきがあるかもしれません。

❗「#逃げ活ワークシート」に取り組むことで、いやな
体験を思い出すなどしてつらいきもちになる場合があります。
こころやからだの調子が悪いときは無理をしないでください。
取り組み中につらいきもちになった時は、中断しましょう。
誰かにはなしを聞いてもらったり、きもちを落ち着ける方法を
試したりすることをおすすめします。

つらいとき、苦しいときは・・・



▶ はなしを聞いてもらいたい方へ
電話やSNSの相談窓口の紹介

まもうようこころ

検索



▶ 情報に触れてつらくなった方へ
きもちを落ち着ける方法の紹介

こころのオンライン避難所

検索



▶ 生きるのがしんどい方へ
匿名・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」に関する
ご意見やご感想をぜひお寄せください



#逃げてよかった体験談

逃げるとき、あれこれ悩んだかもしれません
だいじょうぶ、そのとき逃げたおかげで今ここにいます
逃げた自分の味方でいましょう

#〇〇から逃げたい

SNS、競争、人間関係・・・あなたは何から逃げたいですか？
自分のきもちに気づきましょう



「落ち着く」「癒される」あなたが安心する方法は何ですか？
逃げたい自分を支えましょう

#逃げたいときのやり過ごし方

「もういやだ!」「疲れた!」「がんばりたくない!」「やめたい!」
自分のこころの声を聴きましょう

#逃げたいきもちを吐き出そう