

# #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

まもろうよこころ 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」  
方法はありますか？

## #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