

# 八代市青少年室だより

# あめくもりのちはれ

みなさんお久しぶりです！青少年室だより担当の「おこめ」です！皆さんは最近楽しみにしていることはありますか？私は今月16日に公開される大好きなアニメの映画を見に行く事が今1番の楽しみです！やっとあの決戦が映像で見れる...！しかも大画面で！何か楽しみなことや目標があると日々の活力になりますよね！今回は色々な相談窓口の紹介をメインに載せております！お時間のあるときに読んでくださると嬉しいです！

## 相談窓口の紹介



### ☎相談できるところ（相談窓口）

### 🕒受付時間

### ☎電話番号

八代児童相談所

月～金 8:30～17:15  
(祝日、年末年始除く)

0965-32-4426  
0965-33-3247  
\* 緊急通報番号 189

肥後っ子サポートセンター

月～金 8:30～17:15  
(祝日、年末年始除く)

096-384-4976

熊本県24時間子どもSOSダイヤル

24時間いつでも  
(祝日、年末年始除く)

0120-0-78310

よりそいホットライン

24時間いつでも

0120-279-338

ヤングテレホンやつしろ  
(青少年相談室)

月～金 9:00～17:00  
(祝日、年末年始除く)

0965-30-1700

メール young-tel@city.yatsushiro.lg.jp

面談 千丁支所3階相談室

詳しく知りたい方はこちらまで→



### ✿ あなたの不安や悩み話してみませんか？ ✿

小学生から大人の方の困りごとや気になることを聞いて一緒に考えます！誰かに話したり、聞いてもらうことで不安な気持ちがやわらぐこともあります。保護者の方もお気軽にどうぞ！

ちょこっとひと休み



## 心理テストコーナー！

皆さんは『カラー占い』という占いを知っていますか？

カラー占いは、選んだ色を参考にしながら皆さんの性格や今の気持ちなどを読みとく占いです。結果は裏のページに載せているので、皆さんの好きな色や直感で選んだ色を参考に見て行ってください～！



あか



ピンク



みどり



あお



くろ



オレンジ



きいろ



きみどり



みずいろ



しろ

# カラー占い 結果

**赤** あかを選んだあなたは、情熱に燃えるリーダーシップタイプ！社会的で正義感が強いのでとても信頼されている人が多いです！

**オレンジ** オレンジを選んだあなたは、人懐っこいみんなのムードメーカータイプ！活発で自信に満ち溢れておりいつも周囲を元気づけている人が多いです！

**ピンク** ピンクを選んだあなたは、思いやりがある博愛主義さんタイプ！とっても優しくお世話好きで感受性が強い人が多いです！

**黄** きいろを選んだあなたは、社交的なユーモアタイプ！無邪気で好奇心旺盛なのでチャレンジャーな人が多いです！

**黄緑** きみどりを選んだあなたは、優れた観察力や洞察力を持った自由人タイプ！穏やかで優しく争いごとを嫌う平和主義の人が多いです！

**緑** みどりを選んだあなたは、器が大きい誠実さんタイプ！落ち着いていて温厚なので気配りが上手な人が多いです！

**青** あおを選んだあなたは、冷静でクールな慎重派タイプ！上品で大人な雰囲気をもったあなたは周囲から知的な人と思われるでしょう！

**水色** みずいろを選んだあなたは、自由奔放なマイペースタイプ！アイデアが豊富でコミュニケーション力が高い人が多いです！

**黒** くろを選んだあなたは、責任感が強い完璧主義さんタイプ！流行に敏感な一面もありおしゃれな人が多いです！

**白** しろを選んだあなたは、純粋で正直な真面目さんタイプ！とても素直なので嘘がつけない人が多いです！

## あんでな

何気にテレビを見ていて、ブロックタイプのバランス栄養食のコマーシャルが流れてきました。この時期にはよくありますが、受験生を応援するような内容です。バックにピアノの曲が流れていました。意外にも日曜日の朝に以前放映されていたアニメの主題歌でした。ピアノ曲になるだけでこんなにも感じが変わってしまうものだと思います。

さて、みなさんは、思い込みにとらわれ失敗したことはありませんか。私は勘違いで失敗することも結構あります。集合時間や場所を思い込みで間違えたり、冷たい食べ物とっていたら熱かったりと。

自分と馬が合わないと思い込み、あまり会話をしなかった人が話をしてみると意外と話しやすかったりすることも結構あります。それだけ人間は初見にとらわれているのでしょう。「見た目で判断するな」とは言いますが、自然と初見で判断しているものです。見た目で判断しない努力はする必要はあるものの、初見で避けられ知り合いになるチャンスを逃すことが無いよう見た目も重要視しようと思っています。

## 簡単セルフケア



イライラしたり、不安だったり、緊張でドキドキしたりした時に、とりあえず落ち着けるように試してみてください！

### 腹式呼吸

1～2回だけではなく、5回も10回でも！ストレスや不安で緊張した身体がほぐれる効果があります。

#### 【やり方】

①背筋をまっすぐに伸ばします。

②おなかを膨らませることを意識して鼻からゆっくり息を吸い込みます。（目安3秒）

③おなかをへこませることを意識して口からゆっくり息を吐きます。（目安6秒）



はい！こちら  
青少年室

## 超簡単！クッキーの作り方！



【材料】 \*バター 40g \*砂糖 35g \*薄力粉 80g

### 【作り方】

- ①レンジ600Wで30秒温めたバターに砂糖を入れてよく混ぜる
- ②①に薄力粉をふるって入れ、ゴムベラでよく混ぜる
- ③②を棒状に伸ばし、5mm位の厚さに切る
- ④クッキングシートに並べ170度に予熱しておいたオーブンで10～15分焼いて冷ます

◇完成◇

おこめも作ってみました！簡単においしく作れました！今年のバレンタインの案の1つにいかがですか？生地の中にココアパウダーやチョコチップを入れてもおいしくできますよ！

