

新型コロナで学校がお休みになったいま、こんな「不安」がありませんか？



「不安」はいろいろな形であらわれます

- いつもよりイライラする
- なんだか気分がしづむ
- なんだか悲しくなる
- お腹やあたまが痛くなる

「不安」になった時には…

☆ クッショングやぬいぐるみ、毛布をぎゅーっと抱きしめてみましょう
おなかを温めたり、温かいのみものを飲むのもいいですよ

☆ 不安を外においだすように、ゆーっくり深呼吸をしてみましょう
10回くりかえしてみてね

☆ ニュースをたくさん見すぎたり、ウイルスの情報をしらべてばかりいませんか?
ほかの楽しいことに切りかえてみましょう

☆ 不安になっているのはあなたひとりだけじゃないよ!
だいすきな人やあそび、キャラクターのことを思い出してみましょう

☆ 周りの人に頼ってもいいんだよ!
どんなことが不安だろう? 大人のひとに話してみましょう

