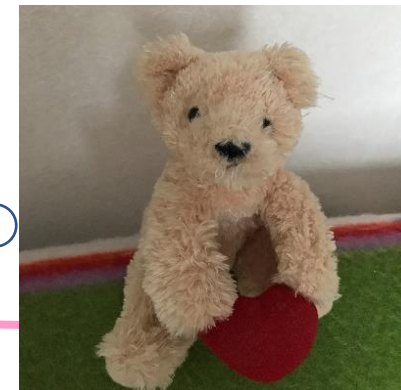


ひとり
一人じゃないよ！
みんな不安だよ。
なかよ だいす ひと
仲良しや大好きな人のことを
おも だ
思い出そう。
す げー む き ゃ ら く た ー
好きなゲームのキャラクター
だっていいよ。
そして、まわ ひと たよ
周りの人に頼ってい
いんだよ。

ふ あ ん
不安になった
ときには！



じぶ ん まわ
自分の周りに“いいな。好きだ
す
な。”とおも 置 いて みて！ 楽
お したの
しいおも 思い出の 写真も いい と思うよ。
おも で しやしん おも

ふ あ ん
どんなことが不安かな？
お と な そ う だ ん
大人に相談してみよう！
先生に相談してみてもいいよ

に ゆ ー す み う い る す
ニュースを見たり、ウイルスの
じょうほう しら
情報調べてばかりいない？
たの かつどう き か
ほかの楽しい活動に切り替えて！

く っ し ょ ん
クッションやぬいぐるみを
ぎ ゅ ー っ た
ギュッと抱きしめてみよう。
あた た
おなかを温めるのもいいよ。

ふ あ ん そ と お だ
不安を外に追い出すように、ゆ
しんこきゅう
っくり深呼吸をしてみよう。
10 かい つづ
10回続けてみて。