

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

ふあん **不安になった ときには！**



じぶん
自分の周りに“いいな。好きだ
まわ
な。”と思うものを置いてみて！樂
おも
しい思い出の写真もいいと思うよ。

ふあん
どんなことが不安かな？
おとな
大人に相談してみよう！
そだん
先生に相談してみてもいいよ

に ゆ ー す み
ニュースを見たり、ウイルスの
じょうほう
情報を調べてばかりいない？
しら
ほかの楽しい活動に切り替えて！

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

くっしょん
クッションやぬいぐるみを
きゅー っ だ
ギュー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。