

不安になった ときには！

ひとりじゃないよ！
みんな不安だよ。
仲良しや好きな人のことを
思い出そう。
好きなゲームのキャラクター
だっていいよ。
そして、周りの人に頼ってい
いんだよ。

自分の周りに“いいな。好きだな。”

と思うものを置いてみて！楽しい

思い出の写真もいいと思うよ。

どんなことが不安かな？

大人に相談してみよう！

ニュースを見たり、ウイルスの

情報を調べてばかりいない？

ほかの楽しい活動に切り替えて！

クッションやぬいぐるみを

ぎゅーっと抱きしめてみよう。

おなかを温めるのもいいよ。

不安を外に追い出すように、ゆ

っくり深呼吸をしてみよう。

10回続けてみて。