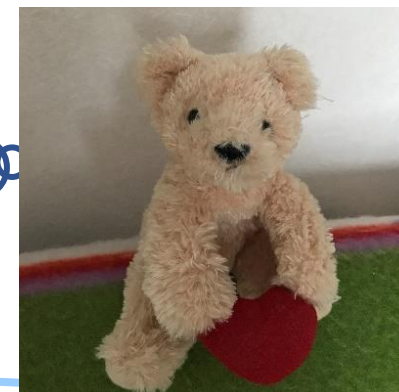


自分だけじゃないよ！  
みんな不安です。  
一人じゃないよ！  
言葉にして相談してみましょ！  
仲良しや大好きな人のことを思い  
出して、つながりましょ！  
お手紙を書いてみるのも、  
新鮮で良いですよ。

### 不安になったら。

もしも誰にも相談できず、  
煮詰まってしまったら…。  
電話相談が開設されています。  
子ども電話相談  
0120-018742  
(月～金 8:45～20:00)



自分の周りに“いいな。好きだな。”と  
思うものを置いてみてください！  
楽しい思い出の写真なども良いです。  
アロマオイルの香りも  
効果がありますよ。

勉強の不安もありますか？  
今は課題をきちんとやっていれば、大  
丈夫。受験生の方は、先のことを考え  
すぎないで、今できること、  
やるべきことを、ひとつひとつ  
こなしていきましょう！

ニュースばかり見たり、  
ウイルスの情報ばかり調べて  
いませんか？  
一旦、そのことから離れて、  
ほかの楽しい活動に  
切り替えてみましょう！

クッションやぬいぐるみを  
ギュッと抱きしめてみましょう。  
おなかを温めるのも  
気持ちが落ちつきます。

不安を外に追い出すように、  
ゆっくり深呼吸をしてみましょう。  
10回続けてみてください。

## 気分転換をしましょう！

家でできる新しいことにチャレンジしチャレンジして、学校が再開したら、  
みんなと先生に報告して、あっと驚かせてみませんか？

お風呂にゆっくり入ってみましょう！  
入浴剤を選ぶのも楽しそう。

クッションやぬいぐるみをギュッと抱きしめ  
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。

せっかくできた時間。普段できなかったことを  
やってみませんか？手芸、制作、料理、片付け、  
昔好きだった遊び、トランプやボードゲーム。  
家族でやってみるのも楽しいかもしれませんね。

テレビやスマホや  
パソコンばかり  
見ていませんか？  
目を休めて、  
音楽を聴いたり、  
ラジオを聴くのはどうで  
しょう。

身体を動かしましょう。  
筋トレ、ラジオ体操、ダンス、  
なんでもいいですよ。  
1日1回はお散歩したり、外の空気を  
吸って、深呼吸してみませんか？

勉強をするのもいいですね。課題以外にも、  
苦手なところを復習したり、漢字や英語の  
単語を覚えてもいいですね。  
できそうな分量の予定を立ててやると、  
達成感が得られますよ。

お手伝いをしてみませんか？  
感謝されるのは嬉しいものです。  
離れていたり、学校が忙しいと、  
できなくなるから、今のうちにね。  
それに、思いがけず、  
ご褒美があるかもしれませんよ！

