

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
きりかえて！

家族の人がいるときに
一緒に過ごす時間・
遊ぶ時間を
つくってみよう。

どんなことが不安かな？
大人に相談してみよう！

おとな そうだん
親に聞けない時は、電話相談もやっているよ。
少年相談室 0120-127-830

一人じゃないよ！
みんな不安だよ。
仲良しや大好きな人のことを
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。

不安になったときには！

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。

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。

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。



保護者の皆様にお伝えしたいこと

- ・ 関連情報は、いつ、どこから発信されたものかを確認して、専門家の正しい情報（例えば厚生労働省「新型コロナウイルス感染症について」など）を得るようにしましょう。繰り返す情報（刺激）にさらされることで、子どもの精神状態はより不安定になります。大人も同様です。関連する情報に触れる時間を減らしましょう。

- ・ 子どもが自分で不安をあおるような情報やデマをインターネットなどから得ている場合もあります。正しい情報を確認し合い、奨励されている正しい予防活動（手洗い、咳エチケット、部屋の空気の入換えなど）を行ってください。いつものインフルエンザの予防活動と同じ行動が良いと言われていることをお互いに思い出しましょう。