

# 新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス<sup>かんせんしょう</sup>感染症<sup>ふあん</sup>のことで不安なあなたへ

## ～ 落ち着いた<sup>おちつき</sup>気持ち<sup>きもち</sup>になるためのヒント ～

学校<sup>がっこう</sup>が休み<sup>やす</sup>になってずっと家<sup>いえ</sup>に閉じこもっていると、不安<sup>ふあん</sup>な気持ち<sup>きもち</sup>になることがあります。

- ・ 病気<sup>びょうき</sup>になったらどうしようと心配<sup>しんぱい</sup>になる
- ・ 怖い<sup>こわ</sup>考え<sup>かんが</sup>ばかりが頭<sup>あたま</sup>に浮かんでしまう
- ・ 友達<sup>とも</sup>たちと会え<sup>あ</sup>なくて寂しい<sup>さび</sup>
- ・ 何<sup>なに</sup>となくイライラする

こんな気持ち<sup>きもち</sup>になるのは、特別<sup>とくべつ</sup>なことではありません。誰<sup>だれ</sup>にでも起こる「ふつう」のことです。

では、毎日<sup>まいいち</sup>を安心<sup>あんしん</sup>して過<sup>す</sup>ぎていくためには、どうすればよいでしょう？

### やってみよう！

- ・ 決<sup>き</sup>まった時間<sup>じかん</sup>に起<sup>お</sup>きて、決<sup>き</sup>まった時間<sup>じかん</sup>にご飯<sup>はん</sup>を食<sup>き</sup>べ、決<sup>き</sup>まった時間<sup>じかん</sup>に寝<sup>ね</sup>よう。
- ・ 1日<sup>いちにち</sup>に1回<sup>かい</sup>でも楽<sup>たの</sup>しい気分<sup>きぶん</sup>になることを見<sup>み</sup>つけてやってみよう。
- ・ 悲<sup>かな</sup>しい気持ち<sup>きもち</sup>や心<sup>しん</sup>配<sup>ぱい</sup>な気持ち<sup>きもち</sup>になることは「ふつう」のことだと考<sup>かんが</sup>えよう。



### やめよう！

- ・ 遅<sup>おそ</sup>寝<sup>ね</sup>遅<sup>おそ</sup>起<sup>お</sup>きや、ご飯<sup>はん</sup>を食<sup>た</sup>べないことはやめよう。
- ・ 病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>になった自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>を想<sup>そう</sup>像<sup>ぞう</sup>したり、病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>についてのニョース<sup>みつづ</sup>を見<sup>み</sup>続けたりすることはやめよう。
- ・ 悲<sup>かな</sup>しい気持ち<sup>きもち</sup>や心<sup>しん</sup>配<sup>ぱい</sup>な気持ち<sup>きもち</sup>をがまんするのはやめよう。



それでもまだ不安<sup>ふあん</sup>に負<sup>ま</sup>けそうなときは、

あなた<sup>あなた</sup>のことを心<sup>しん</sup>配<sup>ぱい</sup>してくる身<sup>み</sup>近<sup>ぢか</sup>な人<sup>ひと</sup>に、不安<sup>ふあん</sup>な気持ち<sup>きもち</sup>を話<sup>はな</sup>してみましよう

