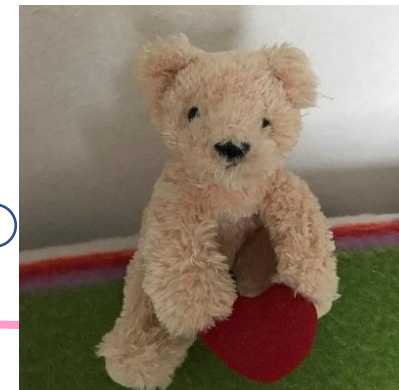


ひとり
一人じゃないよ！
みんな不安だよ。
なかよ だいす ひと
仲良しや大好きな人のことを
おも だ
思い出そう。
す げーむ きゃらくたー
好きなゲームのキャラクター
だっていいよ。
そして、まわ ひと たよ
周りの人に頼ってい
いんだよ。

ふあん
不安になった
ときには！



じぶん まわ
自分の周りに“いいな。好きだ
す
な。”とおも お の たの
思うものを置いてみて！楽
しい思い出の写真もいとおも
おも で しゃしん 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 そうだん
大人に相談してみよう！

おや き とき でんわそうだん
親に聞けない時は、電話相談もやっているよ。
学校のある地域で利用可能な相談電話を記載

にゅーす み ういるす
ニュースを見たり、ウイルスの
じょうほう しら
情報を調べてばかりいない？
たの かつどう き か
ほかの楽しい活動に切り替えて！

くっしょん
クッションやぬいぐるみを
ぎゅーっ だ
ギュ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。

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