

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^{まわ}っていい
んだよ。

不安になった ときには！



自分の周^{まわ}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！

親に聞けない時は、電話相談もやっているよ。

★オアシスライン午後1時～4時（月～金）0767
-52-0783★チャイルドライン・石川 午後
4時～夜9時0120-99-7777★24時間
子供SOS相談テレホン076-298-1699

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。