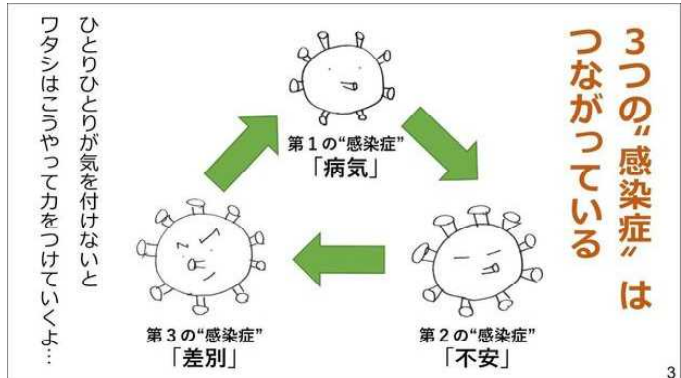


今だからこそいつもどおりの自分を大切に

日本赤十字社のホームページに
新型コロナウイルスについての話
がたくさん残っています。

感染症を広げる原因となるのは
「病気そのもの」「不安な気持ち」
「さべつすること」です。いつもと
かわらない元気な自分であるために
今日は「不安な気持ち」に目をむけてみます。



日赤のHPより引用

不安な気持ちとむかいあう時にたいせつなもの

「気づく力」

今、わたしのまわりのようすはどうだろうか。

→「感染に気がつけて行動している。私もそうしているから気にしない。」

「聴く力」

自分の心の声をしっかりと聴くとふりまわされにくくなる。

→「もっとお出かせたいな。」「マスクなしでおしゃべりしたいな。」

「病気の人を支える人大丈夫かな。」

「自分を支える力」

やりたいなと思っていること、気分を変えるために何かをやってみる。

→「天気の良い日には、散歩してみよう。」「お花を育ててみよう」

「本を読もう。」「何か作ってみよう。」「相手と会わなくても話ができる

方法をとろう。」

色々な人たちがみなさんを守っています。感謝の気持ちは「気づく力」かな。