

新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんしゅう}感染症^{ふあん}のことで不安なあなたへ

～ 落ち着いた^{おちつき}気持ち^{きもち}になるためのヒント ～

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

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

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

では、毎日^{まいにち}を安心^{あんしん}して過^すぎていくためには、どうすればよいでしょう？

やってみよう！

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



やめよう！

- ・ 遅寝^{おそね}遅起^{おそお}きや、ご飯^{はん}を食^たべないことはやめよう。
- ・ 病^{びょう}気^きになった自^じ分^{ぶん}を想^{そう}像^{ぞう}したり、病^{びょう}気^きについての新^{しん}聞^{ぶん}を見^{みつ}つけたりすることはやめよう。
- ・ 悲^{かな}しい気持ち^{きもち}や心^{しん}配^{ぱい}な気持ち^{きもち}をがまんするのはやめよう。



それでもまだ不安^{ふあん}に負^まけそうなときは、

あなた^{あなた}のことを心^{しん}配^{ぱい}してくれ^るる身^み近^{ぢか}な人^{ひと}に、
不安^{ふあん}な気^き持^もちを話^{はな}してみましよう

