

普天間第二小学校のみなさんへ

おうちの人とたくさん
お話ししてみよう！



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、
周りの人に頼っていいんだ
よ。おとなに相談しよう。

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！

ダンス、ストレッチ、ねんど、パズル、
トランプ、おかし作り、おえかき・・・
いろいろ工夫してみよう！



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。

ふあん
不安になった
ときには！



自分を元気にする おまじない
を かんがえてみよう☆

☆たとえば・・・

☆自分のおまじない☆

「しょこら しょこら
しょこら」

好きなキャラクターの名前
でもいいよ。

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。

学校のホームページに、ご家庭向けのリーフレットを
紹介しています。ぜひ、ごらん下さい。

「北海道臨床心理士会 教育領域委員会作成 2020.3.5」より
抜粋して作成しました。