

お風呂にゆっくり入ってみよう！

入浴剤を選ぶのも楽しいかもね。

せっかくできた時間。普段できなかったことを

やってみない？手芸、制作、料理、片付け、  
昔好きだった遊び、トランプやボードゲーム。

家族でやるのも楽しいかもね。

身体を動かそう。筋トレ、ラジオ

体操、ダンス、なんでもいいよ。

お手伝いをして、親をびっくりさせるの  
もいいね。感謝されたら嬉しいものね。



気分転換を  
しよう！

外に出たっていいんだよ。  
お散歩やちょっとした買い物。  
友達と電話でお話するのもいいね。  
でも、長電話にならないようにね！

勉強をするのもいいね。苦手なところを  
復習してもいいし、漢字や英語の単語を覚  
えるのもいいね。できそうな予定を立てて  
やると、達成感が得られるよ。

テレビやスマホやパソコンばかり  
見ていない？眼を休めて、音楽  
を聴いたり、ラジオを聴くのもい  
いよ。歌を歌うのもいいね。

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。”と思うものを置いてみて！楽  
おも お たの  
しい思い出の写真もいいと思うよ。  
おも で しゃしん おも

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。  
そうだんしえん  
こども相談支援センター 0120-3882-56  
(まいにち24じかん おかねはかかりません)

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。