

「あいうえお」



あ んしんしょう



この状況がいつまでも続くことはありません。
まずは大人が深呼吸、そしてお子さんに「あなたは大丈夫、
守られている」とメッセージを伝えてください。

い のちがだいじ、いえにいよう



これまで頑張ってきた勉強、仕事、生活習慣が奪われてしまい、
辛い思いをされていると思います。
でも今は、家にいることが命を守ることになります。

う んどうしょう



屋外の人が少ない場所での運動は、問題ありません。
帰宅後は必ず手を洗いましょう。



え がおでつながろう

会えなくても、電話やソーシャルメディアで繋がり、
思いを共有しましょう。
弱音を吐ける場所を作りましょう。



お ちつくもの、こと、場所を大切に



不安が強くなると、こだわり行動が増える傾向にあります。
ルーティンを大切に、乗り切りましょう。

