

♡ 今の状況で、不安、悲しみ、恐怖、怒りを感じ、ストレスがあるのは自然なことです。信頼できる人と話しをすることで、心強くなります。お友達や家族に連絡を取って話してみましょ。ストレスが和らぎますよ。

♡ 家で過ごさなければならない時は、健康的な生活スタイルを意識して生活しましょう。決まった時間に食事！夜更かしせず十分な睡眠！適度な運動！を心がけましょ。そして、家族や友達と電話やメールでつながるようにましょ。



♡ 事実を把握ましょ。正しい情報や知識をもてば、適切な対処ができます。信頼できる情報かどうか、疑う目を持ってください。不安をあおるようなメディアを見る時間を減らすことも、心配や焦りを減らすことに効果的ですよ。



♡ 今まで自分が逆境を乗り越った時のことを思い出ましょ。その時の経験（スキル）が、感情のコントロールなど適切な対処に生かされますよ。

ウイルスという目に見えない  
たくさんの情報を見るほど不安  
メディアの視聴時間を減らす



脅威は、人を不安にまします。  
が増すこともありますので、  
ことも必要かもしれません。

できる限り、日常のルーティンは崩さずに「いつも通り」を大切に過ごせるようにしてくださいね。

手洗い・咳エチケットを続けましょ。  
家族以外の人と会わなくても、トイレの後やごはんの前など念入りに行いましょね♪

Check!! STAY HOME WITH ME 家で一緒にやってみよう！

～「PPAP 2020/PIKOTARO（ピコ太郎）～



動画でわかるニュースです。  
みんながしている自粛で助かる命があります。

Check!! 「家にいることで人の命を助けられる 新型コロナウイルスで外出制限」

～BBCニュース JAPAN サイト～

