

## こわい思いをしたみなさんへ



地震でこわい思いをしたり、家や建物がこわれたりして、どうしてよいかわからない気持ちになっている人もいます。余震（大きな地震のあと、つづいて起こる小さな地震）で不安に感じている人もいます。

これは、そのようなみなさんへのお手紙です。



### こんなことはありませんか？

- いらいらする
- あまり食べたくない
- よく眠れない
- こわい夢を見る
- 頭やおなかが痛い、体がだるい



心配しないでください。とてもふつうのことです。少しずつよくなります。



### 気持ちをお話してみませんか？

できれば自分の今の気持ちについて、お友だちやおとなに話してみましよう。



悲しい気持ちも不安な気持ちもこわい気持ちも、みんなあなたの大切な気持ちです。どうぞ話してみてください。

でも、話したくない時には無理に話す必要はありません。



### 避難所や仮設住宅に行くときに大切なこと

- ・自分の好きなものをもっていきましょう。気持ちが落ち着きます。
- ・なるべく規則正しい生活をしましょう。  
(よく寝て、食べて、体を動かしましょう。友だちと遊びましょう。)
- ・お手伝いができる人は、自分ができることから始めてみましょう。

みなさんの生活が、早くもとのように落ち着くことを祈っています。

\*NASP（アメリカ学校心理士会）の資料をもとに、日本学校心理士会で作成しました。