

おおじしん
大地震でこわい思いをしたみなさんへ



じしん
地震でこわい思いをしたり、いえ
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。

よしん げんしりよくはつでんしょ もんだい ふあん かん
余震や原子力発電所の問題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
- 頭やおなか痛い、体がだるい



しんぱい
心配しないでくださいね。とてもふつうのことです。少しずつよくなります。



きもちを話してみませんか？

できれば自分の今の気持ちについて、お友達やおとなに話してみましよう。



かな きれしいきもちも ふあん きもちも こわいきもちも、みんなあなたの大切な気もちです。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。



ひなんじょ かせつじゅうたく い
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。友達と遊びましょう。)
- ・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。