

おおじしん ふあん おも
大地震で不安な思いのみなさんへ



じしん
地震でこわい思いをしたり、ニュースを見て不安な気持ちになっている人も
おも
いると思います。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。



ふあん
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。



わからないことは質問してみませんか？

- ・「自分が住んでいるところに地震や津波は起きないの？」など、知りたいこ
とを家族や先生に質問してみましよう。



できることから困っているひとへ何かしてみませんか？

- ・地震や津波の被害を受けたひとへ、何か支援をしてみませんか。手紙を書い
たり、おこづかいを少し募金したり、できることからはじめてみましよう。

- ・よく寝て、食べて、友達と遊んでくださいね。