

感染症のことで不安になったり、疲れてきた時の6つの作戦

1日のおおまかな予定を たててみる



午前中にすることと
午後にすることを
1つずつ決めて実行すると
達成感があるかも。

身体を少し 動かしてみる



ラジオ体操、ヨガ、部屋の模様替え
身体を動かしたらスッキリするかも。

1週間の予定を たててみる



「この生活いつまで続くの」という
気分になったら、1週間の予定をたてて
みると生活にメリハリがつくかも。

「いつも通りのこと」をする 「いつもと違うこと」もたまにする

「いつも通り」は安心に、
「いつもと違うこと」は
いい刺激になるかも。
今欲しいのはどっちかな。



家族と一緒にいる時間 少し離れられる時間をつくる



ひとりで過ごしてさみしく
なった時の連絡の取り方を
決めておこう。ずっと一緒
で苦しめないように、
ひとりで過ごせる時間もある
といいかも。

情報を受け取る時間 を決めておく



ずっとニュースやSNSをみて
たら、知らないうちに疲れたり
イライラしやすくなること
もあるかも。たまにはオフし
て過ごしてみてね。

ほかにもいい作戦があるかもね！

保護者の皆様へ

- ◎ 「ずっとゲームをしてる」「ずっと寝てる」。実は「どう過ごしたらいいのかわからない」場合もあります。
- ◎ 子どもの場合、怒りっぽくなったり、いつもより甘えるようになったり、眠りが浅くなる等でストレスがあらわれることがあります。
- ◎ 保護者の方にも息抜きは必要です。どうぞご自愛ください。