

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。



気持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、お友だちやおとなに話してみましよう。



かな  
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。



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。