**のためにできること—のにやさしくしてください**

のはいつもとうになるがいです。がるくなったりくなったりしやすいです。みんなそうです。がいかいかはありません。がちかないとき、できるだけにやさしくして、りのにもけてもらってください。

●のにやさしくするためにできること

1. ちをしてください。するちやりたいちなどをだけのにしまっておかなくてもいいです。してすことができるをつけてください。してもいいとがうことだけしてみてください。
2. べることとることをにしてください。のをなくさないようにをつけてください。
3. つらいできごとをいしたとき、ちをえるをしてください。をつけてるくしたり、からだをかしたりすると、ちをえやすくなるときがあります。
4. をいだとわないでください。をいだとうちがくなったら、ちをえるをしてください。３のことをしてみてください。
5. しずつをかしてください。をかすと、のがわかるときがあります。
6. のにしてください。ちがずっとくてがないときやもよくることができないときは、やなどにしてください。

これからみんなでしいをめます。ひとりだけでしまないでください。していっしょにいることができるとしてください。おいのちをることができるようにしてください。

**自分(じぶん)のためにできること—自分(じぶん)の心(こころ)にやさしくしてください**

災害(さいがい)の後(あと)はいつもと違(ちが)う自分(じぶん)になる人(ひと)が多(おお)いです。心(こころ)が明(あか)るくなったり暗(くら)くなったりしやすいです。みんなそうです。心(こころ)が強(つよ)いか弱(よわ)いかは関係(かんけい)ありません。心(こころ)が落(お)ち着(つ)かないとき、できるだけ自分(じぶん)にやさしくして、周(まわ)りの人(ひと)にも助(たす)けてもらってください。

●自分(じぶん)の心(こころ)にやさしくするためにできること

1. 気持(きも)ちを話(はな)してください。心配(しんぱい)する気持(きも)ちや怒(おこ)りたい気持(きも)ちなどを自分(じぶん)だけの中(なか)にしまっておかなくてもいいです。安心(あんしん)して話(はな)すことができる人(ひと)を見(み)つけてください。話(はな)してもいいと自分(じぶん)が思(おも)うことだけ話(はな)してみてください。
2. 食(た)べることと眠(ねむ)ることを大切(たいせつ)にしてください。体(からだ)の元気(げんき)をなくさないように気(き)をつけてください。
3. つらいできごとを思(おも)い出(だ)したとき、気持(きも)ちを変(か)える工夫(くふう)をしてください。電気(でんき)をつけて明(あか)るくしたり、からだを動(うご)かしたりすると、気持(きも)ちを変(か)えやすくなるときがあります。
4. 自分(じぶん)を悪(わる)い人(ひと)だと思(おも)わないでください。自分(じぶん)を悪(わる)い人(ひと)だと思(おも)う気持(きも)ちが強(つよ)くなったら、気持(きも)ちを変(か)える工夫(くふう)をしてください。３のことをしてみてください。
5. 少(すこ)しずつ体(からだ)を動(うご)かしてください。体(からだ)を動(うご)かすと、体(からだ)の具合(ぐあい)がわかるときがあります。
6. 心(こころ)の専門家(せんもんか)に相談(そうだん)してください。気持(きも)ちがずっと暗(くら)くて元気(げんき)が出(で)ないときや何日(なんにち)もよく眠(ねむ)ることができないときは、カウンセラー(かうんせらー)や医者(いしゃ)などに相談(そうだん)してください。

これからみんなで新(あたら)しい生活(せいかつ)を始(はじ)めます。ひとりだけで苦(くる)しまないでください。安心(あんしん)していっしょにいることができる人(ひと)と協力(きょうりょく)してください。お互(たが)いの気持(きも)ちを知(し)ることができるようにしてください。