



コロナウィルス、



こころへの感染を予防しよう！



臨床心理士 おやまださわこ

『新しい生活様式』を守っていても・・・

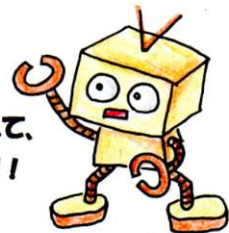


コロナウィルスに感染する人はふえています。



気を付けていたとしても
いつ、だれがかかっても
おかしくない状況なのね。

24時間×365日！
気を付け続けるなんて、
人間にはムリ、ムリ！



もしも、あなたが感染したら・・・

決して、自分を責めないでください！！



自分のこころとからだを
大切に。
回復に 向かうことを
一番に しましょう

SNSなどの噂話は
時に心を揺さぶります。
余計な情報から距離をとって
ふりまわされないようにしましょう



勝手なこと
言っちゃうゾー

つらい気持ちは
ひとりで抱えずに、



信頼できる人に話しましょう



もしも
心ない言葉や
態度を向けられたら・・・



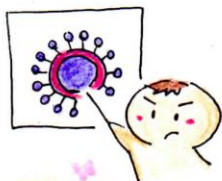
がまんせずに
先生やカウンセラーに
伝えましょう



もしも、あなたの近くの人が感染したら...



わるいのはコロナウイルスです。
今、たくさんの人々が
コロナウイルスに対抗するため、
たたかっています。



はやく
良い薬が
できますように

はやく
治りますように



かかった人せ
その家族の気持ち
を想像しましょう!

かかった人やその家族は、
病気が治るかどうかの心配の他に
周りの人から差別されるのでは...という
不安や恐怖を抱えているかもしれません。
そのようなつらさを想像し、
自分がその立場ならどうしてほしいか
しっかりと考え、責任ある行動をしましょう。



みんなに
教えないと...

やめなよ

個人情報や
不確かな情報を
SNSにのせたり
広めたり しません!

デマだね

削除しよう



デマに惑わされないためには
どんなことに気を付けたら
いいのかな?



日頃から
その場にはいない人の
話しないこと、
事実は何かを考え、
事実と違うことを
言いふらさないことが
大事だね。

