




# コロナのせいで

## 友達をつらい気持ちにさせないために

コロナの病気のように、よくわからないものには、みんな、不安になったり、こわいと感じたりします。

みんな、いつもは友達どうして思いやることができているのですが、「不安」や「こわい」気持ちが長く続くとき、友達の気持ちを思いやることができなくなったり、コロナにかかった人からはなれない、コロナにかかった人はいやなもの、という気持ちになってしまうこともあります。

友達をつらい気持ちにさせない、ささえてあげる人になりたいね 

### コロナにかかった友達を、ささえてあげよう

想像  
してみよう

自分がコロナにかかったらかかったかもしれないと思ったら  
どんな気持ちになるかな？

- ・友達にコロナをうつしていないかな
- ・コロナにかかっちゃった、だいじょうぶかな
- ・楽しみにしていた予定がなくなっちゃった
- ・なおるまで、お休みすることになっちゃった
- ・ともだちはなんて思うかな
- ・ともだちにいやだと思われるかな

コロナにかかった人、かかったかもしれない人のまわりの人は  
どのような気持ちになるかな？

- ・目に見えないものに対する怖さ
- ・自分や大切な人たちの感染していないかの心配
- ・何が正しいのかわからない不安
- ・原因を探したくなる
- ・自分や大切な人を守りたくなる

知っておいて  
ほしいこと

やってみよう

まわりの人が心がけたいこと

- ・自分の考えをおしつけない
- ・コロナのことを正しく知る
- ・友達の気持ちを考えてみる
- ・自分の身体やこころも大切にする
- ・だれでもコロナにかかるかもしれないんだと気にしておく



友達も自分もたいせつ

参考資料

沖縄県公認心理師協会 「支援者のメンタルヘルス -COVID-19流行期の業務の中で-」  
北海道大学学生相談総合センター学生相談室「コロナに感染した人、感染疑いがある人への心理的配慮」