

### 知ってほしいこと

- 1 不安な気持ちはだれにでもある。
- 2 不安は身体にも表れる。
- 3 不安や心配、恐怖は素直に相談して良い。
- 4 不安は「危険」を知らせるもの。「危険」じゃないと分かれば減る。
- 5 自分に合う方法で不安は減らせる。
- 6 不安を抱えている人がいたら進んで相談にのってあげる。

### 不安の特徴

- 1 不安は大きくなるスピードが速い。小さくなるには時間がかかる。
- 2 繰り返しチャレンジすると不安は減っていく。
- 3 チャレンジの仕方は、自分ができるところから始めて、少しずつレベルアップしていくと良い。