

My Guide to Coping with the Coronavirus

Dr. Joel Manzano

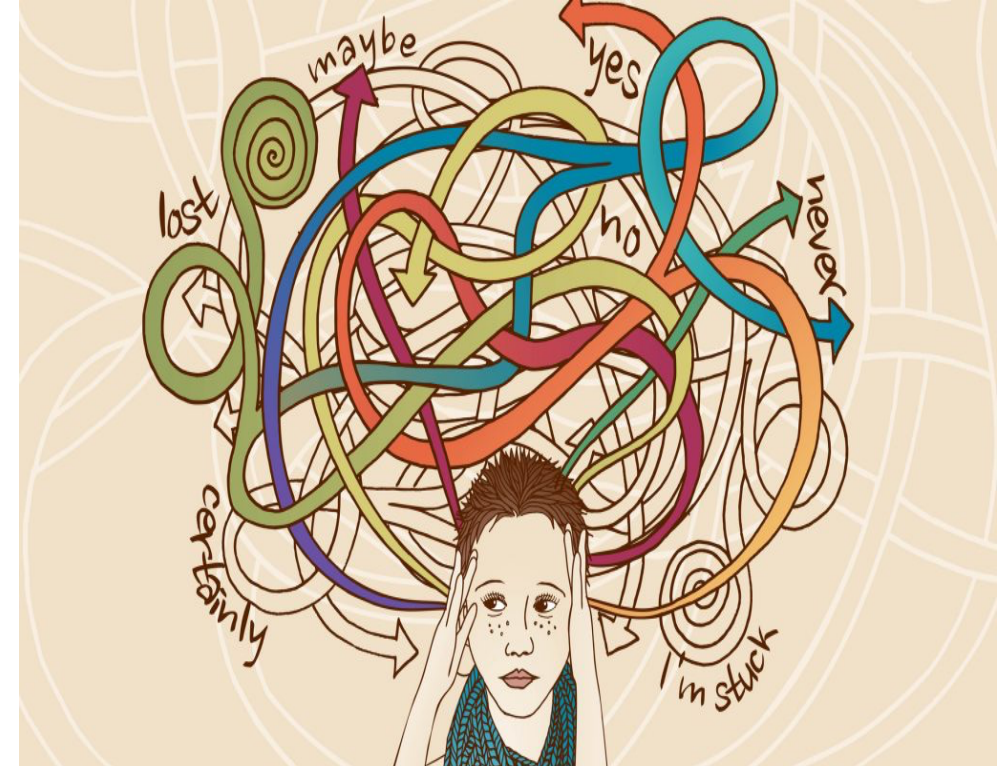
Dra. María López

コロナウイルスに
うち勝つための手引き



RELAX YOUR MIND & BODY

心と体を
を
リラックスしよう



私たちの感情に寄り添ってみよう
好奇心をもって

感情が 私たちに言いたいこと、教えようとしていることはとても大切な事

思いやりをもって
自分たちをケアすること

そして辛い時私たち自身
をたすけること


**Do you have
worries and
concerns?**

**心配や気にかかる
ことが
ありますか**



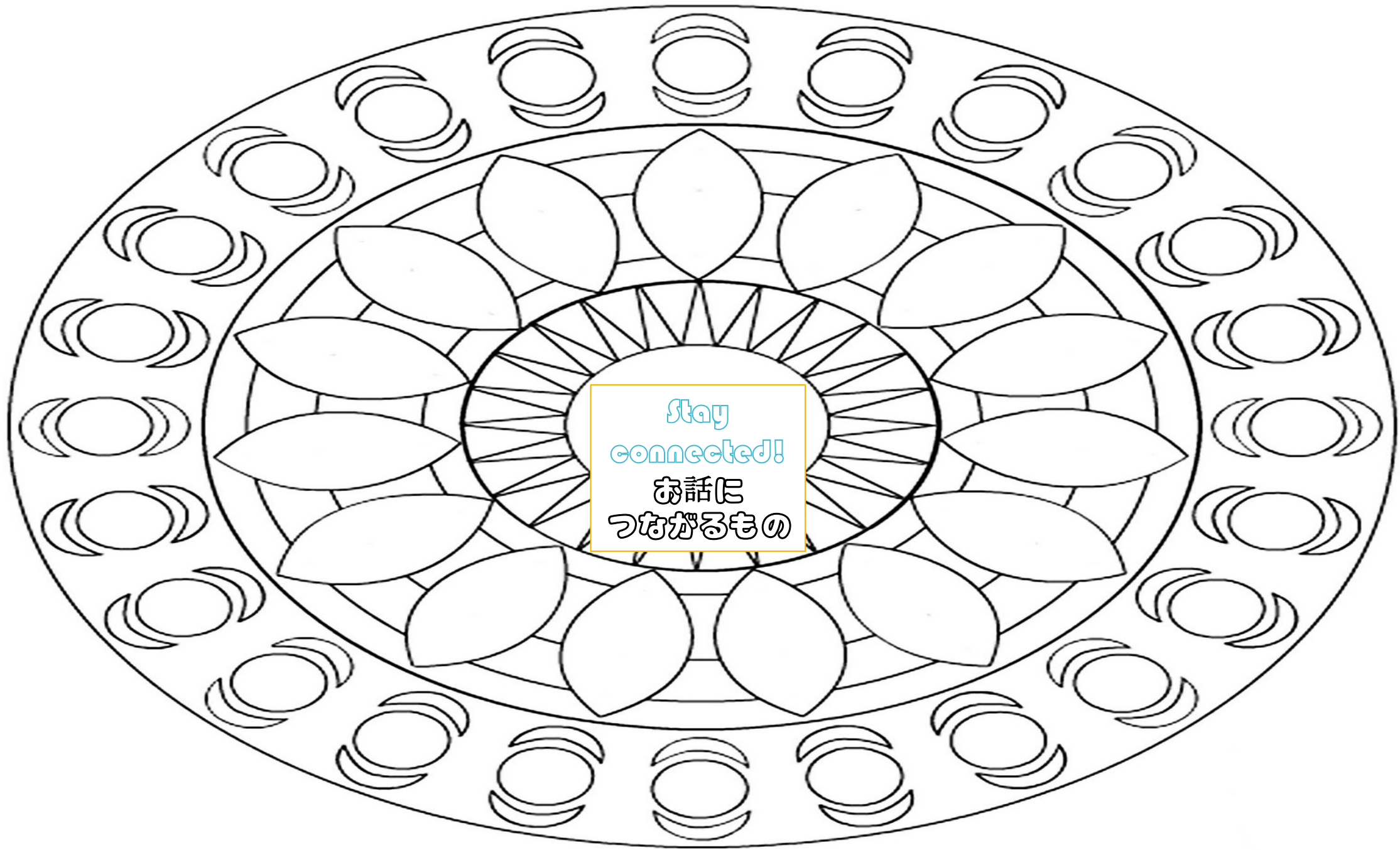
**We can use coloring
to visit with these
feelings to
understand the
stories they are
telling us.**

**そんな感情が、私たちに
伝えようとしている
ことを理解するために、
カラーリング（塗り絵）
を使うことができます**



Communicating with
loved ones or friends can
also help you reduce
stress

愛している人やお友達と
お話しすることも
ストレスを軽くすることに
役に立ちます



Stay
connected!
お話
につながるもの

混乱した考えや想いが起きてきた
ときには注意を払いましょう。
例えば“私は死んでしまう”“これ
は絶対終わらない”“これは今まで
私が経験した中で一番恐ろしいこと
等。

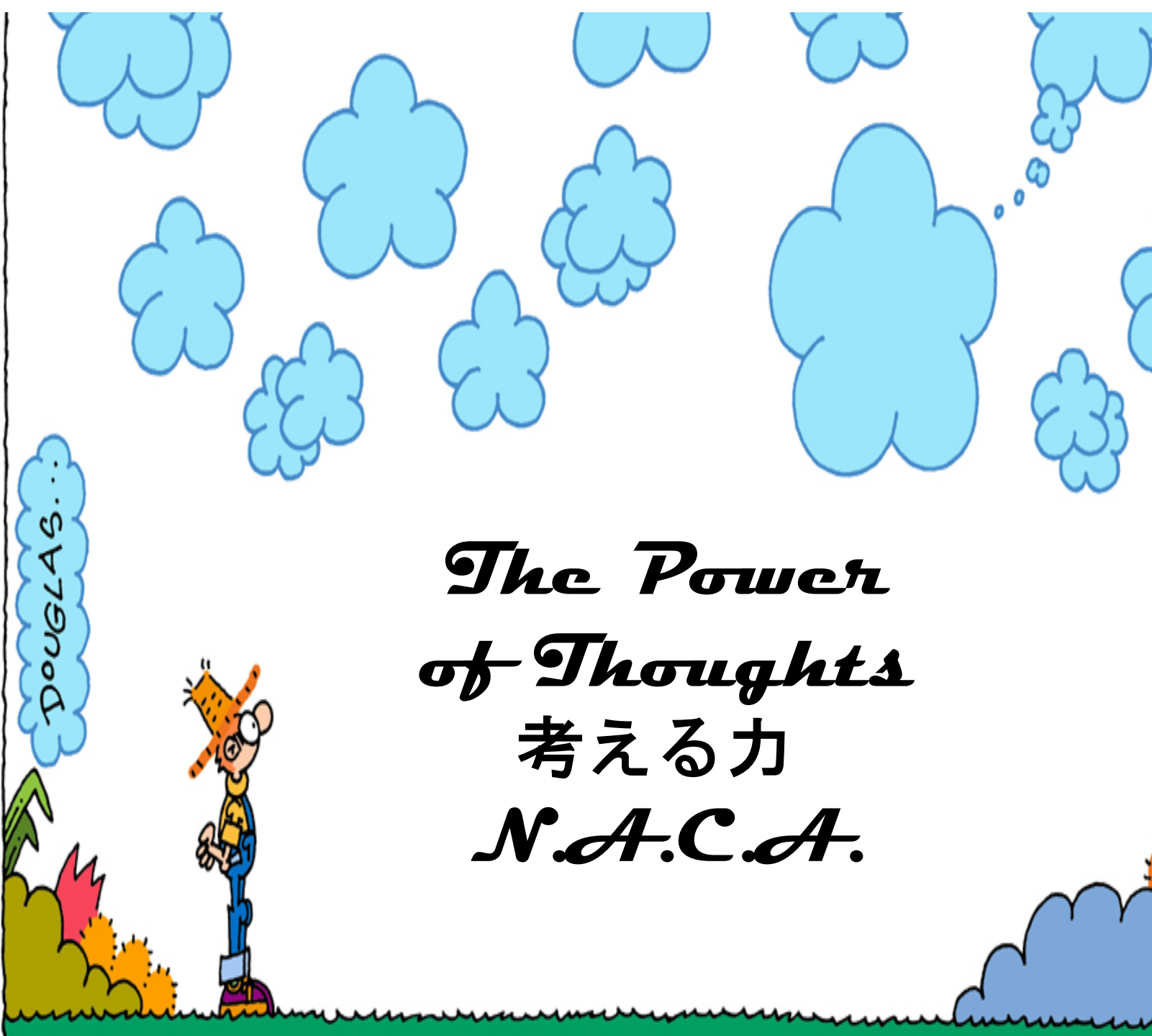
どうしたらいいでしょう

注意する—あなたの考え

認めること—考えは、浮かんでき
たものであることを認めましょう

好奇心—あなたの考えは、調和が
とれていて、状況にあっているかを
チェックしよう。そして、伝えよう
としていることに好奇心をもとう

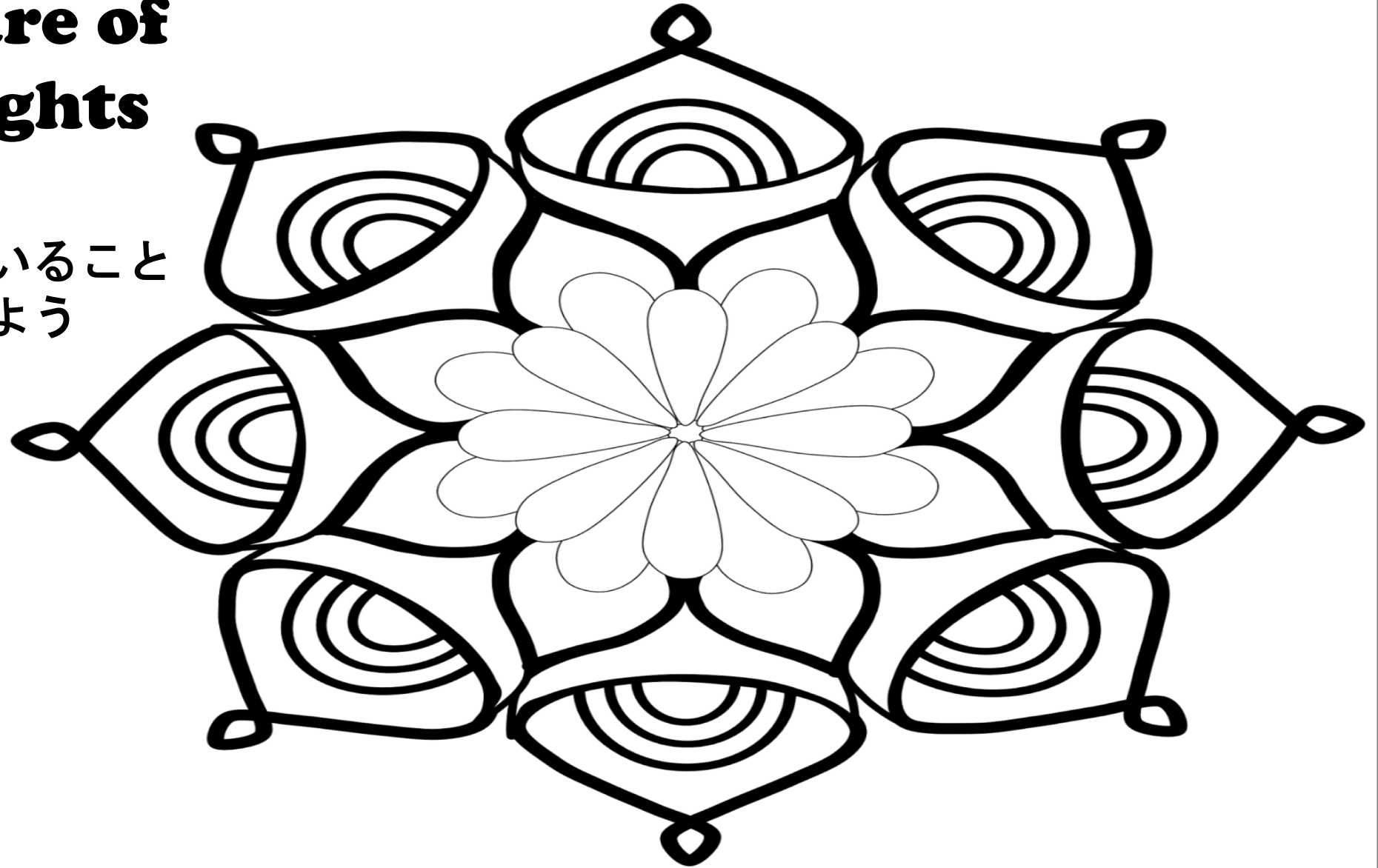
受け止める—心の中で混乱してい
る考えをサポートしよう。そして
心を落ちつかせ、あなたがコント
ロール出来るような他の考えをす
すめよう

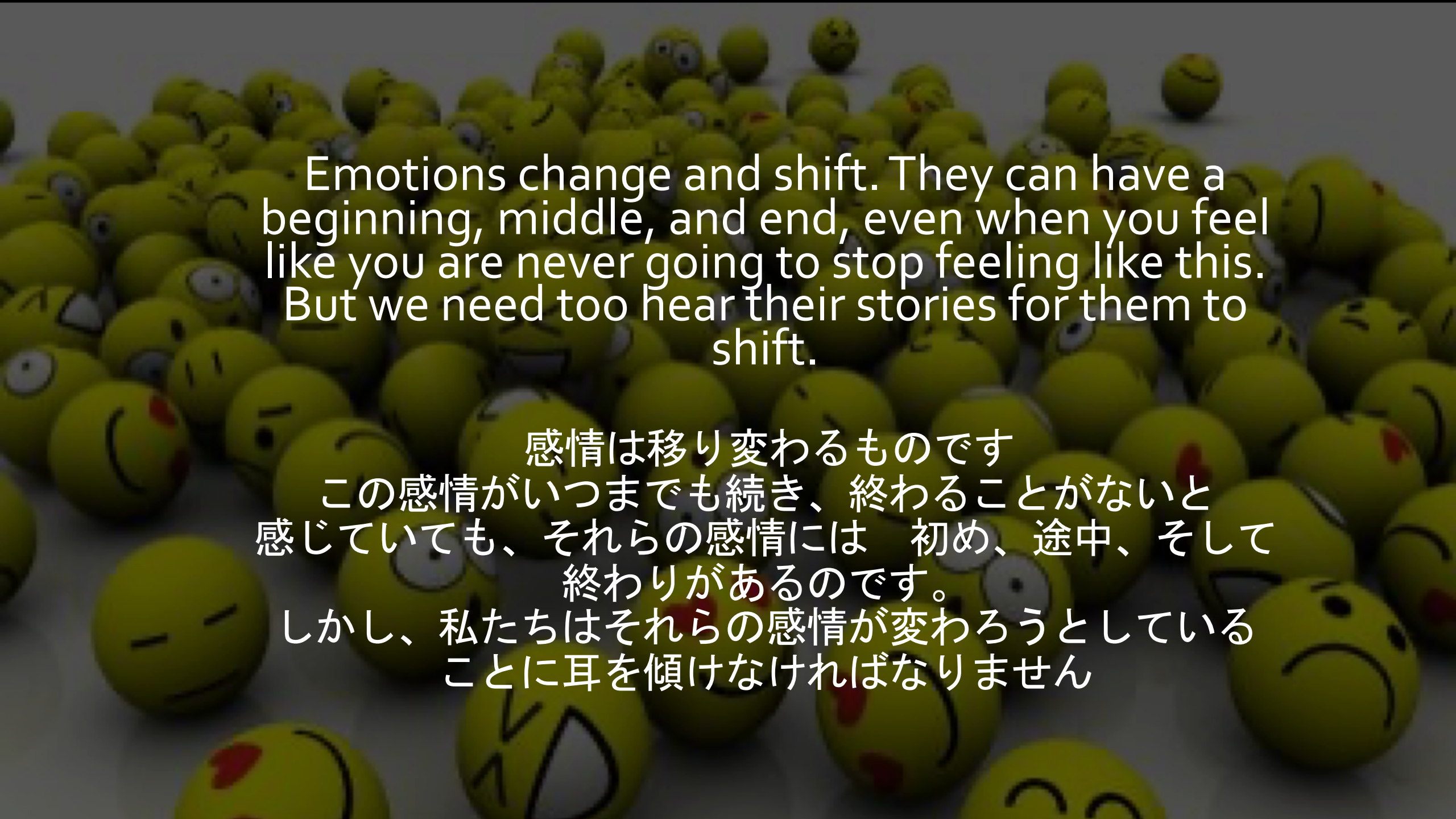


*The Power
of Thoughts*
考える力
N.A.C.A.

Taking care of our thoughts

私たちの考えていること
を大切にしよう





Emotions change and shift. They can have a beginning, middle, and end, even when you feel like you are never going to stop feeling like this. But we need too hear their stories for them to shift.

感情は移り変わるものです
この感情がいつまでも続き、終わることがないと
感じていても、それらの感情には 初め、途中、そして
終わりがあるのです。
しかし、私たちはそれらの感情が変わろうとしている
ことに耳を傾けなければなりません



Emotions are like
waves we can
surf.

感情は押し寄せる波
に乗るようなもの

Just breathe...to help our emotions, thoughts, AND body

呼吸にこころを向けよう・・・

私たちの感情や考え、そして体を助けるために

それはストレスや
不安を軽くするこ
とを助けます

さあ一緒にリラックス
しましょう

呼吸にこころをむけることは、私たちの体がリラックスすることを助けます。私たちの体は、私たちの考えや感じていることを語ってくれるからです



Just Breathe

呼吸しよう

心をむけながら