

新型コロナウイルス感染症に伴う休業を受けて

ようじ じどうせい と ほごしや 幼児児童生徒・保護者のみなさんへ

— スクールカウンセラーからのメッセージ —

みなさん、いかがお過ごしですか？

新型コロナウイルス感染症の広がりにより、学校に登校できない日々が続いています。

今までは違う毎日にとまどったり、困ったりしていませんか？

心の専門家といわれる私たちから、メッセージをお伝えします。お役に立てばうれしいです！

今の生活は、私たちにいろいろなストレスを与えます。

そのストレスは、主に、からだ、こころ、行動の三つに影響を与えます。

行動に影響

外出しない、食べ過ぎる、
ゲームの時間が増える、
攻撃的になる、
じっとしていられない、
など

からだに影響

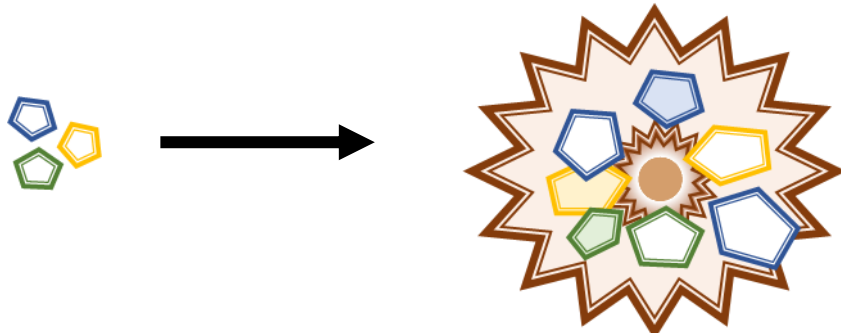
眠れない、だるい、
頭痛、腹痛、食欲がない、
ドキドキする、肩こり
すぐ疲れる、めまい、
など

新型コロナウイルス
の拡大・流行

こころに影響

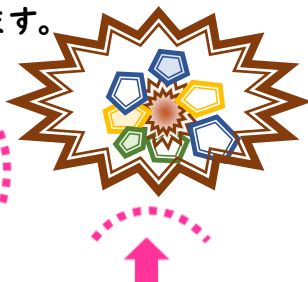
不安になる、怖くなる、落ち込む、
やる気がなくなる、悲しくなる、
ひとりぼっち感、大げさに感じる、
軽く考えてしまう、イライラする、
モヤモヤする、など

一つ一つのストレスはささいな、小さなものでもそれが重なると大きなストレスになります。



では、どうすればよいのでしょうか？

テレビやネットでも言われているように“^{てあら}手洗い” “^{ひと}人ごみを^さ避ける”は^{じゅうよう}重要です。
ほかに、^{いえ}家でできることもあります。



生活を整える

^{せいみん}睡眠、^{しょくじ}食事、^{うんどう}運動など、いつも通
りのペースを^{こころ}心がける。
また、やりたかったことに^{むり}チャレンジする。でも無理はしない！

リラックス

^{しんこきゅう}深呼吸やストレッチ、あたたか
いお茶を^の飲む、好きな^{おんがく}音楽をき
いたり動画を^{じぶん}みたり、自分の好き
なことを^すしてみる。

コミュニケーション

^{かぞく}家族や^{とも}友だちなどとおしゃべり。気に
なることや^{こま}困ったことがあれば、^{がっこう}学校
や身近な人^{みじか}や^{ひと}窓口^{まどぐち}に^{そうだん}相談しよう！
(下の^{した}一覧^{いちらん}を^{さんしょう}参照)

いま ^{けいけん}経験したことがない^{こと}に出会ったとき、
あなたのからだの^{ちょうし}調子や^{きもち}気持ちや^{こうどう}行動が
いつも通り^{どお}ではなく^{しぜん}なること、これは自然な^{こと}です。

いちにち ^{はや}早く^{みな}皆さんが^{がっこう}学校に^{とうこう}登校できる日が来ることを願っています。

^{なや}悩みや^{ふあん}不安ごとがあれば、^{がっこう}学校に^{そうだん}相談してくださいね。

また、^{つぎ}次のような^{そうだん}相談窓口^{まどぐち}もありますので^{ぜひ}是非、^{かつよう}活用してください。

●『LINE相談』大阪府教育センター

^{まいしゅうげつようび}毎週月曜日 17:00~21:00 (受付は20:30まで)

※^{れいわ}令和2年4月15日(水曜日)から5月7日(木曜日)の^{どようび}土曜日、^{にちようび}日曜日を^{のぞ}除く毎日

(4月29日、5月4日、5日、6日を含む)

※5月8日(金曜日)以降は、^{まいしゅうげつようび}毎週月曜日に実施します

※^{がっこう}学校から^{はいふ}配付されたカードに^{掲載}のQRコードから、^{せんよう}専用のLINEアカウントを^{とうろく}登録してください。^{わか}分かんなければ^{がっこう}学校に^き聞いてください。

●『すこやか教育相談24』

^{でんわ}電話：0120-0-78310(無料) ^{おりよう}24時間対応の^{じかんたいおう}電話相談窓口^{でんわ}です。

●『すこやか教育相談』大阪府教育センター

「すこやかホットライン」(子どもからの相談)

^{でんわ}電話：06-6607-7361 Eメール：sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp

^{げつようび}月曜日~^{きんようび}金曜日 9:30~17:30 (祝日・年末年始は休みです)

Eメール相談：24時間窓口設置 (但し回答は後日)

FAX相談(06-6607-9826)：24時間窓口設置 (但し回答は後日)

^{めんせつ}面接相談：^{がっこう}学校を通しての^と予約が必要^{ひつよう}です。(祝日・年末年始は休みです)