

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

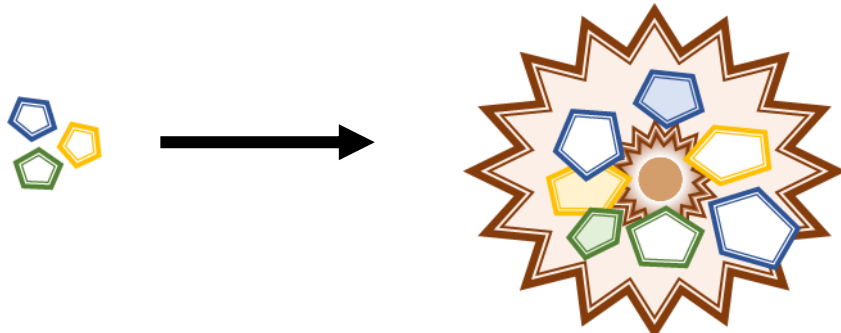
眠れない、だるい、
頭痛、腹痛、食欲がない、
ドキドキする、肩こり
すぐ疲れる、めまい、
など

新型コロナウイルス
の拡大・流行

こころに影響

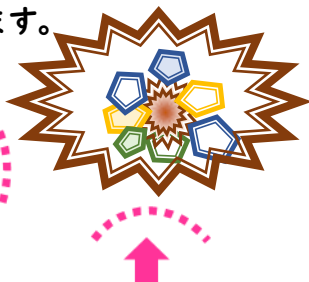
不安になる、怖くなる、落ち込む、
やる気がなくなる、悲しくなる、
ひとりぼっち感、大げさに感じる、
軽く考えてしまう、イライラする、
モヤモヤする、など

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^さを避ける”は重要^{じゅうよう}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^{どお}りのペースを心^{こころ}がける。
また、やりたかったことにチャレン^{むり}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^{あたたか}いお茶^{ちや}を飲む、好きな音楽^{おんがく}をきいたり動画^{どうが}をみたり、自分の好き^{じぶん}なことをしてみる。

コミュニケーション

^{かぞく}家族や友だちなどとおしゃべり。気に^きなることや困^{こま}ったことがあれば、学校^{がっこう}や身近な人や窓口に相談^{みじか}しよう！
(下の一覧を参照^{さんしやう})

いま^{いま} 経験^{けいけん}したことがないことに出会^{であ}ったとき、
あなた^{あなた}のからだの調子^{ちようし}や気持ち^{きも}や行動^{こうどう}が
いつも通り^{どお}ではなく、これは自然^{しぜん}なことです。

いちにち^{いちにち}も早く^{はや}皆^{みな}さんが学校^{がっこう}に登校^{とうこう}できる日が来ることを願^{ねが}っています。

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

また、次^{つぎ}のような相談^{そうだん}窓口^{まどぐち}もありますので是非^{ぜひ}、活用^{かつよう}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)

※令和2年4月15日(水曜日)から5月7日(木曜日)の土曜日、日曜日を除く毎日

(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、毎週月曜日に実施します

※学校から配付されたカードに掲載のQRコードから、専用のLINEアカウントを登録してください。分^{わか}らなければ学校に聞いてください。

●『すこやか教育相談24』

でんわ 電話：0120-0-78310(無料) 24時間対応の電話相談窓口です。

●『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~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)

めんせつそうだん 面接相談：学校を通しての予約が必要です。(祝日・年末年始は休みです)