

新型コロナウイルス感染症に伴う休業を受けて

## 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

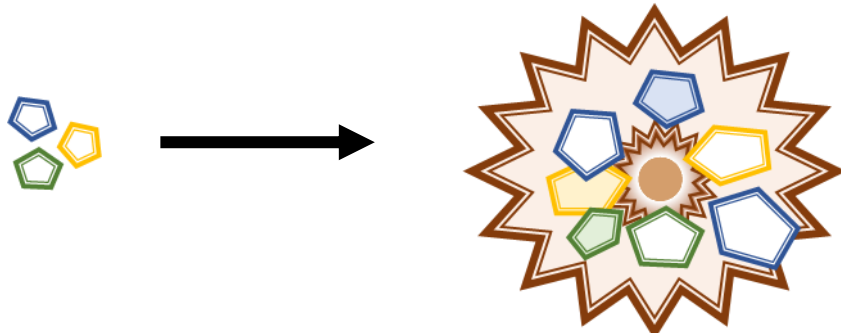
眠れない、だるい、  
頭痛、腹痛、食欲がない、  
ドキドキする、肩こり  
すぐ疲れる、めまい、  
など

新型コロナウイルス  
の拡大・流行

### こころに影響

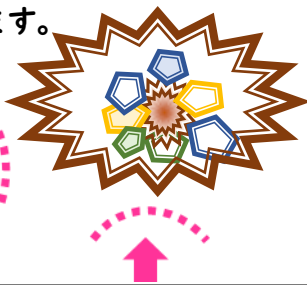
不安になる、怖くなる、落ち込む、  
やる気がなくなる、悲しくなる、  
ひとりぼっち感、大げさに感じる、  
軽く考えてしまう、イライラする、  
モヤモヤする、など

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“<sup>てあら</sup>手洗い” “<sup>ひと</sup>人ごみ<sup>さ</sup>を避ける”は重要<sup>じゅうよう</sup>です。  
ほかに、<sup>いえ</sup>家でできることもあります。



### 生活を整える

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

### リラックス

<sup>しんこきゅう</sup>深呼吸やストレッチ、あたたか<sup>ちや</sup>いお茶を飲<sup>の</sup>む、好き<sup>す</sup>な音楽<sup>おんがく</sup>をきいたり動画<sup>どうが</sup>をみたり、自分の好き<sup>じぶん</sup>なことをしてみる。

### コミュニケーション

<sup>かぞく</sup>家族や友だちなどとおしゃべり。気に<sup>き</sup>なることや困<sup>こま</sup>ったことがあれば、学校<sup>がっこう</sup>や身近<sup>みじか</sup>な人や窓<sup>ひと</sup>口に相談<sup>まどぐち</sup>しよう！  
(下の<sup>した</sup>一覧<sup>いちらん</sup>を参<sup>さん</sup>照<sup>しやう</sup>)

いま <sup>けいけん</sup>経験したことがない<sup>であ</sup>ことに会<sup>あ</sup>ったとき、  
あなたのからだの調子<sup>ちようし</sup>や気持ち<sup>きも</sup>や行動<sup>こうどう</sup>が  
いつも通り<sup>どお</sup>ではなくなる<sup>しぜん</sup>こと、これは自然<sup>しぜん</sup>なことです。

いちにち <sup>はや</sup>早く皆<sup>みな</sup>さんが学校<sup>がっこう</sup>に登<sup>とう</sup>校<sup>こう</sup>できる日<sup>ひ</sup>が来る<sup>く</sup>ことを願<sup>ねが</sup>っています。

なや <sup>ふあん</sup>悩みや不安<sup>ふあん</sup>ごとがあれば、学校<sup>がっこう</sup>に相<sup>そう</sup>談<sup>だん</sup>してくださいね。

また、次<sup>つぎ</sup>のような相<sup>そう</sup>談<sup>だん</sup>窓<sup>まどぐち</sup>口<sup>くち</sup>もありますので是非<sup>ぜひ</sup>、活<sup>かつ</sup>用<sup>よう</sup>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 <sup>うけつけ</sup>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<sup>わか</sup>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 <sup>おひりよう</sup>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 <sup>おひりよう</sup>電話：06-6607-7361 Eメール：[sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp](mailto:sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp)

げつようび <sup>しんようび</sup>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 <sup>おひりよう</sup>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)