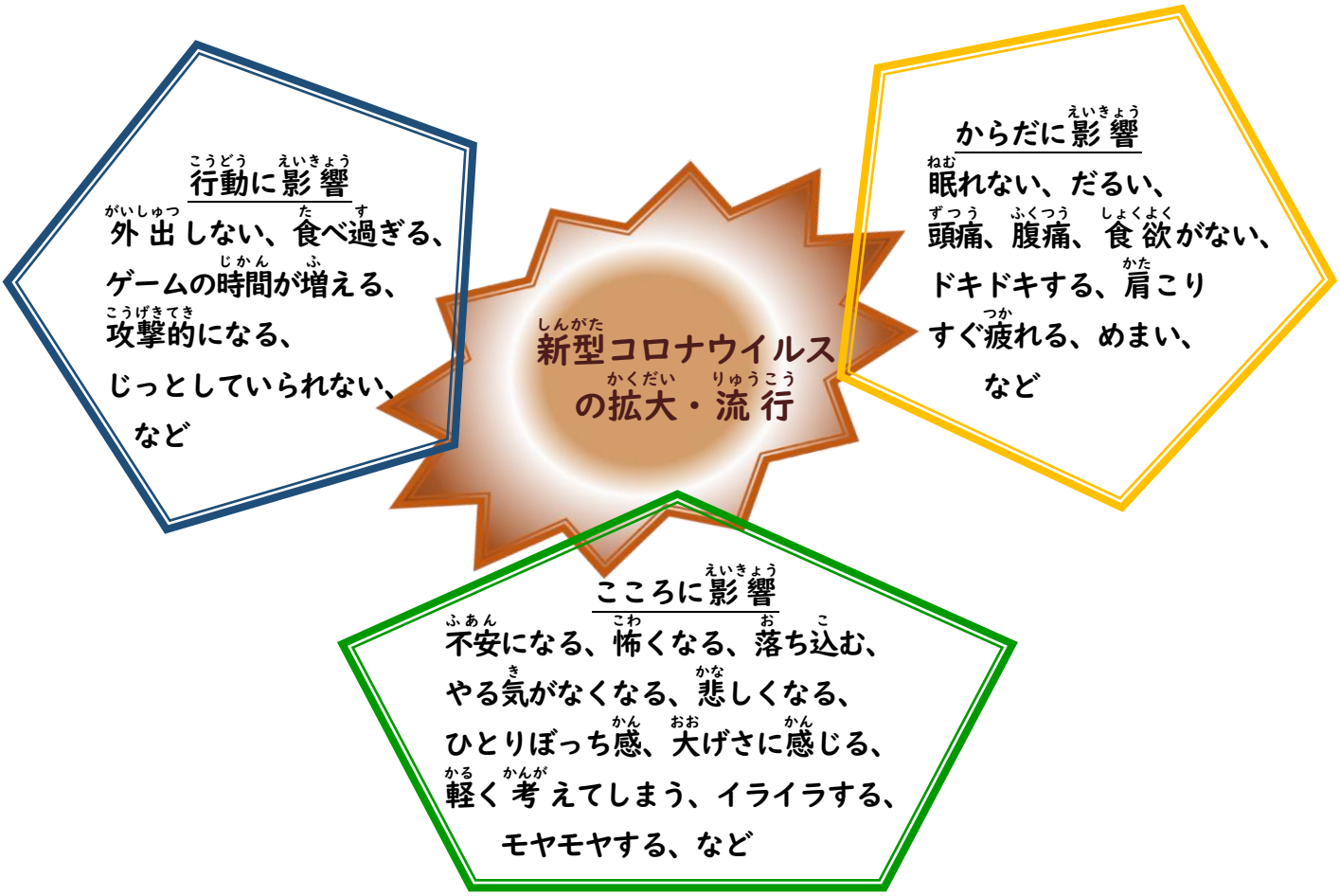
令和２年４月　大阪府教育庁教育振興室

新型コロナウイルス感染症に伴う休業を受けて

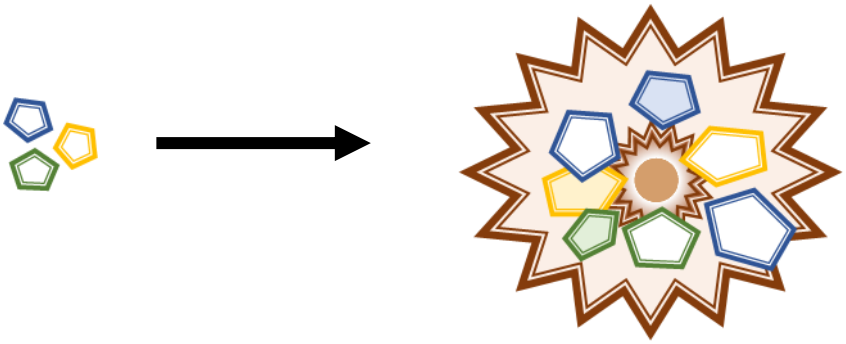
生徒・保護者のみなさんへ

― 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。
今までと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。



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？

テレビやネットでも言われているように“手洗い”　“人ごみを避ける”は重要です。

ほかに、家でできることもあります。

生活を整える

睡眠、食事、運動など、いつも通りのペースを心がける。

また、やりたかったことにチャレンジする。でも無理はしない！

リラックス

深呼吸やストレッチ、あたたかいお茶を飲む、好きな音楽をきいたり動画をみたり、自分の好きなことをしてみる。

コミュニケーション

家族や友だちなどとおしゃべり。気になることや困ったことがあれば、学校や身近な人や窓口に相談しよう！（下の一覧を参照）

今まで経験したことがないことに出会ったとき、

あなたのからだの調子や気持ちや行動が

いつも通りではなくなること、これは自然なことです。

一日も早く皆さんが学校に登校できる日が来ることを願っています。

悩みや不安ごとがあれば、学校に相談してくださいね。

また、次のような相談窓口もありますので是非、活用してください。

●『LINE相談』大阪府教育センター

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』

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)

電話：06-6607-7361　　Ｅメール：sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp

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)

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)