

小学校の児童・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、こんにちは。

しんがたコロナウイルスのびょう気が広がって、学校に登校できない日が続いています。

今までとはちがう毎日に、どうしてよいかわからなかったり、こまったりしていませんか？

こころのせんもん家といわれる私たちから、メッセージをおつたえします。おやくに立てばうれいす！

今の生かつのなか、私たちはいろいろなストレス(いやな気持ち)をかんじるかもしれません。

そのストレスは、おもに、からだ、こころ、行どうの三つにあらわれてくることがあります。

行どうへのあらわれ

外へ出るのがいやになる、
食べすぎてしまう、
ゲームのじかんがふえる、
人やものにあたってしま
う、じっとしていられ
ない など

からだへのあらわれ

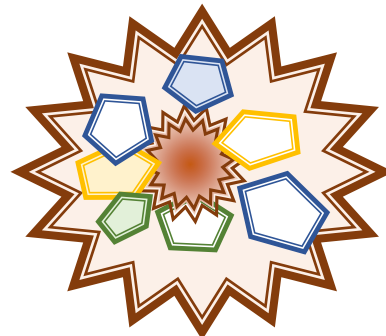
ねむれない、だるい、
頭がいたい、おなか
がいたい、
食よくがない、かたがこ
る
ドキドキする、すぐつかれる、
目がまわるかんじがする、
など

しんがたコロナウ
イルスのひろがり

こころへのあらわれ

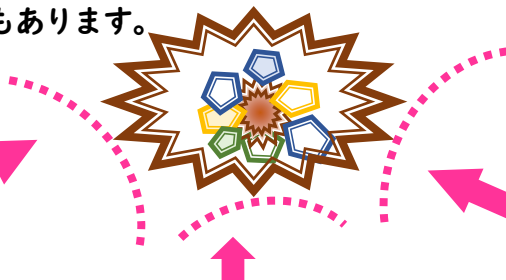
不安になる、こわくなる、おちこむ、
やる気がなくなる、悲しくなる、
ひとりぼっちだとかんじる、イライラする、
小さなことも心ばいに思う、モヤモヤする
ほんとうのことと思えない など

一つ一つのストレスは小さなものでも、たくさんかさ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“手洗い” “人ごみをさける” はたいせつです。ほかに、家でできることもあります。



生かつをととのえる

いつもどおりにねて、いつもどおりにごはんをたべ、うんどうする。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

しんこきゅうやストレッチ、あたかいいお茶をのむ、好きな音がくをきく、本をよむ、絵をかくなど自分の好きなことをしてみる。

コミュニケーション

家で家ぞくと、でんわで友だちとおしゃべり。気になること、困ったことは、学校や身近な人、でんわなどで相談しよう！（下に番ごうがあります）

今までけいけんしたことがないことに出あったとき
あなたのからだのちょうしや気もちや行どうが、いつもどおりではなくなること、
これは自ぜんなことです。

いちにちはやくじどうのみなさんががっこうに登校できる日がくることをねがっています。
なやみや不安なことがあれば、学校に相談してくださいね。

学校のでんわ番ごう：〇〇〇〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇

たん任や保けんしつのせんせいなど自分がはなしやすい人に連らくしてください。

また、次のように相談できるところもありますので、よかったら相談してください。

● 『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

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