

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。

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

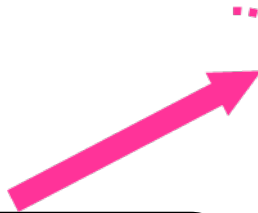
一つ一つのストレスはささいな、小さなものでもそれが重なると大きなストレスになります。





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“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)

※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。分からない場合は学校に聞いてください。

●NPO法人AMDA国際医療情報センターによる多言語電話相談

<https://www.amdamedicalcenter.com/>

●国内の新型コロナウイルス感染症に関する報道NHK WORLD (19言語対応)

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/information/202004020600/?cid=wohk-flyer-org_site_pr_info_qr_multiple_lang-202004-001

●新型コロナウイルス対応 指さし会話 (19言語対応)

<https://www.yubisashi.com/covid19/>

