

新型コロナウイルス感染症に伴う休業を受けて

## 中学校の生徒・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

外出するのが嫌になる、  
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

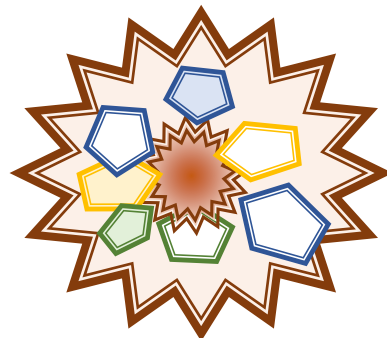
眠れない、だるい、  
頭痛、腹痛、食欲がない、  
ドキドキする、肩こり  
すぐ疲れる、めまい、  
など

### 新型コロナウイルス の拡大・流行

### こころに影響

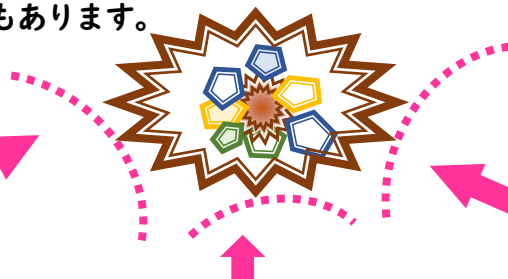
不安になる、怖くなる、落ち込む、  
やる気がなくなる、悲しくなる、  
ひとりぼっち感、大げさに感じる、  
現実のことと思えない、イライラする、  
モヤモヤする など

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<sup>じゅうよう</sup>重要です。  
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>すいみん</sup>睡眠、<sup>しょくじ</sup>食事、<sup>うんどう</sup>運動など、いつも  
<sup>どお</sup>通りのペースを心<sup>こころ</sup>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

<sup>しんこきゅう</sup>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  
く、本を読む、絵を描くなど、自分  
の好きなことをしてみる。

### コミュニケーション

家で家族<sup>かぞく</sup>と、電話<sup>でんわ</sup>で友だちなどとおし  
ゃべり。気になることや困ったことは、  
学校<sup>がっこう</sup>や身近な人<sup>みじか</sup>や窓<sup>まど</sup>口に相談<sup>そうだん</sup>しよ  
う！（下の一覧を参照）

今まで経験<sup>いま</sup>したことがない<sup>けいけん</sup>ことに会<sup>あ</sup>ったとき、  
あなた<sup>あなた</sup>のからだの調子<sup>ちょうし</sup>や気持ち<sup>きもち</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>なくなる</sup>こと、  
これは自然<sup>しぜん</sup>なこと<sup>こと</sup>です。

一日<sup>いちにち</sup>も早く<sup>はや</sup>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<sup>く</sup>ることを願<sup>ねが</sup>っています。

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

**第十四中学校の電話番号 : 06-6848-6403**

担任<sup>たん</sup>任<sup>にん</sup>や学年<sup>がくねん</sup>教<sup>きょう</sup>員<sup>いん</sup>、養護<sup>ようご</sup>教<sup>きょう</sup>諭<sup>いん</sup>、顧<sup>こ</sup>問<sup>もん</sup>など自分<sup>じぶん</sup>が話<sup>わ</sup>しやす<sup>やす</sup>い人<sup>ひと</sup>に連絡<sup>れんらく</sup>しましよ

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</sup>口<sup>ぐち</sup>もあ<sup>あ</sup>りますので是<sup>ぜ</sup>非<sup>ひ</sup>、活<sup>かつ</sup>用<sup>よう</sup>してくだ<sup>くだ</sup>さい。

#### ●『LINE相談』大阪府教育センター

毎<sup>まい</sup>週<sup>しゅう</sup>月<sup>げつ</sup>曜<sup>よう</sup>日<sup>び</sup> 17:00~21:00 (受<sup>う</sup>付<sup>け</sup>は 20:30 まで)

※<sup>れい</sup>令<sup>わ</sup>和<sup>わ</sup>2年<sup>ねん</sup>4月<sup>がつ</sup>15日<sup>にち</sup> (水<sup>すい</sup>曜<sup>よう</sup>日<sup>び</sup>) から5月<sup>がつ</sup>7日<sup>にち</sup> (木<sup>もく</sup>曜<sup>よう</sup>日<sup>び</sup>) の土<sup>ど</sup>曜<sup>よう</sup>日<sup>び</sup>、日<sup>にち</sup>曜<sup>よう</sup>日<sup>び</sup>を除<sup>のぞ</sup>く毎<sup>まい</sup>日<sup>にち</sup>

(4月<sup>がつ</sup>29日<sup>にち</sup>、5月<sup>がつ</sup>4日<sup>にち</sup>、5日<sup>にち</sup>、6日<sup>にち</sup>を含<sup>ふく</sup>む)

※5月<sup>がつ</sup>8日<sup>にち</sup> (金<sup>きん</sup>曜<sup>よう</sup>日<sup>び</sup>) 以降<sup>いこう</sup>は、毎<sup>まい</sup>週<sup>しゅう</sup>月<sup>げつ</sup>曜<sup>よう</sup>日<sup>び</sup>に実<sup>じっ</sup>施<sup>し</sup>します

※<sup>が</sup>学<sup>が</sup>校<sup>が</sup>から配<sup>はい</sup>付<sup>ふ</sup>されたカ<sup>けい</sup>ード<sup>さー</sup>に掲<sup>けい</sup>載<sup>さい</sup>のQ R コー<sup>キュー</sup>ド<sup>アール</sup>から、専<sup>せん</sup>用<sup>よう</sup>のLINEア<sup>あ</sup>カウ<sup>かう</sup>ント<sup>んと</sup>を登<sup>とう</sup>録<sup>ろく</sup>してくだ<sup>くだ</sup>さい。分<sup>わ</sup>からなけれ<sup>れ</sup>ば学<sup>が</sup>校<sup>が</sup>に聞<sup>き</sup>いてくだ<sup>くだ</sup>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<sup>こ</sup>どもからの相<sup>そう</sup>談<sup>だん</sup>) 電<sup>でん</sup>話<sup>わ</sup>: 06-6607-7361 Eメール: sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp

月<sup>げつ</sup>曜<sup>よう</sup>日<sup>び</sup>~金<sup>きん</sup>曜<sup>よう</sup>日<sup>び</sup> 9:30~17:30 (祝<sup>しゅく</sup>日<sup>にち</sup>・年<sup>ねん</sup>末<sup>まつ</sup>年<sup>ねん</sup>始<sup>し</sup>は休<sup>やす</sup>みです)

Eメール相<sup>そう</sup>談<sup>だん</sup>・FAX相<sup>そう</sup>談<sup>だん</sup> (06-6607-9826) : 24時間窓<sup>じかんまど</sup>口<sup>ぐち</sup>設<sup>せ</sup>置<sup>ち</sup> (但<sup>ただ</sup>し回<sup>かい</sup>答<sup>とう</sup>は後<sup>ご</sup>日<sup>び</sup>)

#### ● 豊中市 教育総合相談窓口 電話：06-6840-8121 月曜日~金曜日 9:00~17:00