

小中学校の児童・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しいです！

今の生かつのなか、私たちはいろいろなストレス(いやな気もち)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

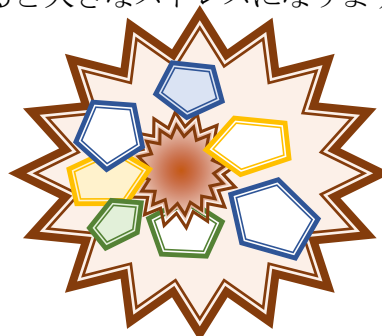
ねむれない、だるい、
頭がいたい、おなかがいたい、
食よくがない、かたがこる
ドキドキする、すぐつかれる、
目がまわるかんじがする、
など

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

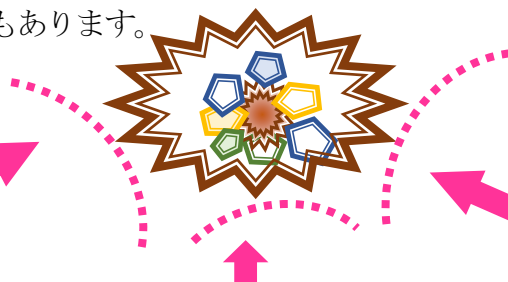
不安になる、こわくなる、おちこむ、
やる気がなくなる、悲しくなる、
ひとりぼっちだとかんじる、イライラする、
小さなことも心ばいに思う、モヤモヤする
ほんとうのことと思えない など

一つ一つのストレスは小さなものでも、たくさんかざ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^てあらい” “人^{ひと}ごみをさける” はたいせつです。
ほかに、家^{いえ}でできることもあります。



生^{せい}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^{むり}ンジする。でも無理^{むり}はしない！

リラックス

しんこきゅうやストレッチ、あた^{ちや}たかいお茶をのむ、好きな音^{おん}がくをきく、本^{ほん}をよむ、絵^え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^{いえ}で家^かぞくと、でんわで友^{とも}だちとおしやべり。気^きになること、困^{こま}ったことは、がっこう みじか^{ひと}、困^{こま}ったことは、学校^{がっこう}や身近な人^{ひと}、でんわなどで相^{そう}だんしよう！（下に番^{ばん}ごうがあります）

いま 今^{いま}までけいけんしたことがないことに出^であったとき

あなただのからだのちょうしや気^きもちや行^{こう}どうが、いつもどおりではなくなる、これは自^しぜんなことです。

いちにち はや じどう 一日^{いちにち}も早く児童^{がっこう}のみなさんが学校^{がっこう}に登^{とう}校^{こう}できる日がくることをねがっています。

なやみや不安^{ふあん}なことがあれば、学校^{がっこう}に相^{そう}だんしてくださいね。

東^{とう}豊^{ほう}台^{だい} 小^{しょう}学^{がく}校^{こう}の でんわ 番^{ばん}ごう：06-6849-5765

たん任^{にん}や保^ほけんしつ^{せんせい}の先生^{じぶん}など自分がはなしやすい人^{ひと}に連^{れん}らくしてください。

また、次^{つぎ}のように相^{そう}だんできるところもありますので、よかったら相^{そう}だんしてください。

●『LINE相談』大阪府教育センター

まいしゅうげつようび 毎^{まい}週^{しゅう}月^{げつ}曜^{よう}日^び 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^{まい}週^{しゅう}月^{げつ}曜^{よう}日^びに実施^{じっし}します

※学校^{がっこう}から配^{はい}付^ふされたカードに掲^{けい}載^{さい}のQ Rコードから、専^{せん}用^{よう}のLINEアカウントを登^{とう}録^{ろく}してください。分^わからなければ学校^{がっこう}に聞^きいてください。

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

● 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