

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、
どっとしてられない、
など

からだに影響

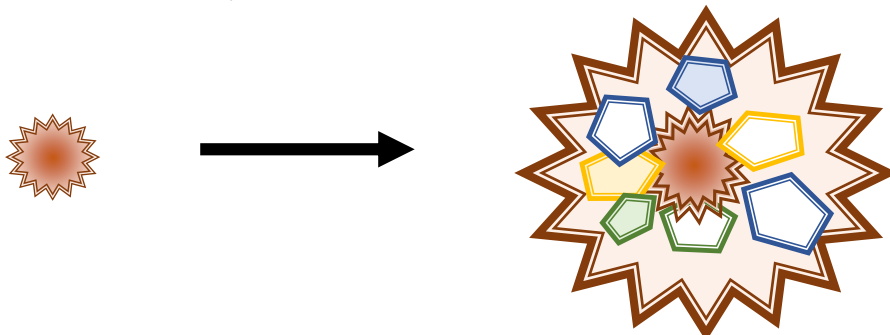
眠れない、だるい、
頭痛、腹痛、食欲がない、
ドキドキする、肩こり
すぐ疲れる、めまい、
など

新型コロナウイルス
の拡大・流行

こころに影響

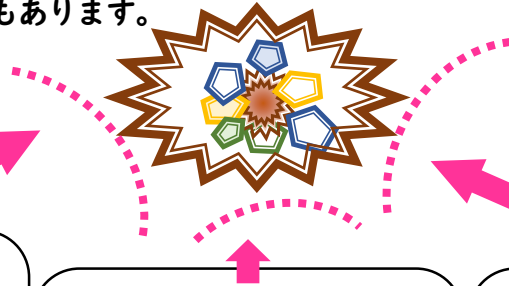
不安になる、怖くなる、落ち込む、
やる気がなくなる、悲しくなる、
ひとりぼっち感、大げさに感じる、
現実のことと思えない、イライラする、
モヤモヤする など

一つ一つのストレスは小さいな、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“^{てあら}手洗い” “^{ひと}人ごみを^さ避ける”は^{じゅうよう}重要です。
ほかに、^{いえ}家でできることもあります。



生活を整える

^{せいみん}睡眠、^{しょくじ}食事、^{うんどう}運動など、いつも
^{とお}通りのペースを心^{こころ}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

^{しんこきゅう}深呼吸やストレッチ、あたたか
^{ちや}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

家で家族と、電話で友達などとおし
やべり。気になることや困ったことは、
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^{いま}経験^{けいけん}したことがないことに出会ったとき、
あなたのからだの^{ちょうし}調子や^{きも}気持ちや^{こうどう}行動がいつも通りではなくなる、
これは^{しぜん}自然なことです。

悩みや不安^{ふあん}ごとがあれば、^{がっこう}学校に^{そうだん}相談してくださいね。

^{がっこう}学校の^{でんわばんごう}電話番号：**0721-98-0043**

^{たん}担任や^{がくねん}学年^{きょう}教員、^{ようごき}養護^{じょうゆ}教諭、^{こもん}顧問など自分が話しやすい人に^{ひと}連絡しましょう。

また、次のような^{つぎ}相談^{そうだん}窓口もありますので是非、^{ぜひ}活用^{かつよう}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Q R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・FAX相談(06-6607-9826)：24時間窓口設置 (但し回答は後日)