

## 유아, 아동, 학생 • 보호자 여러분들께

- 스쿨 카운슬러로부터 보내는 메시지 -

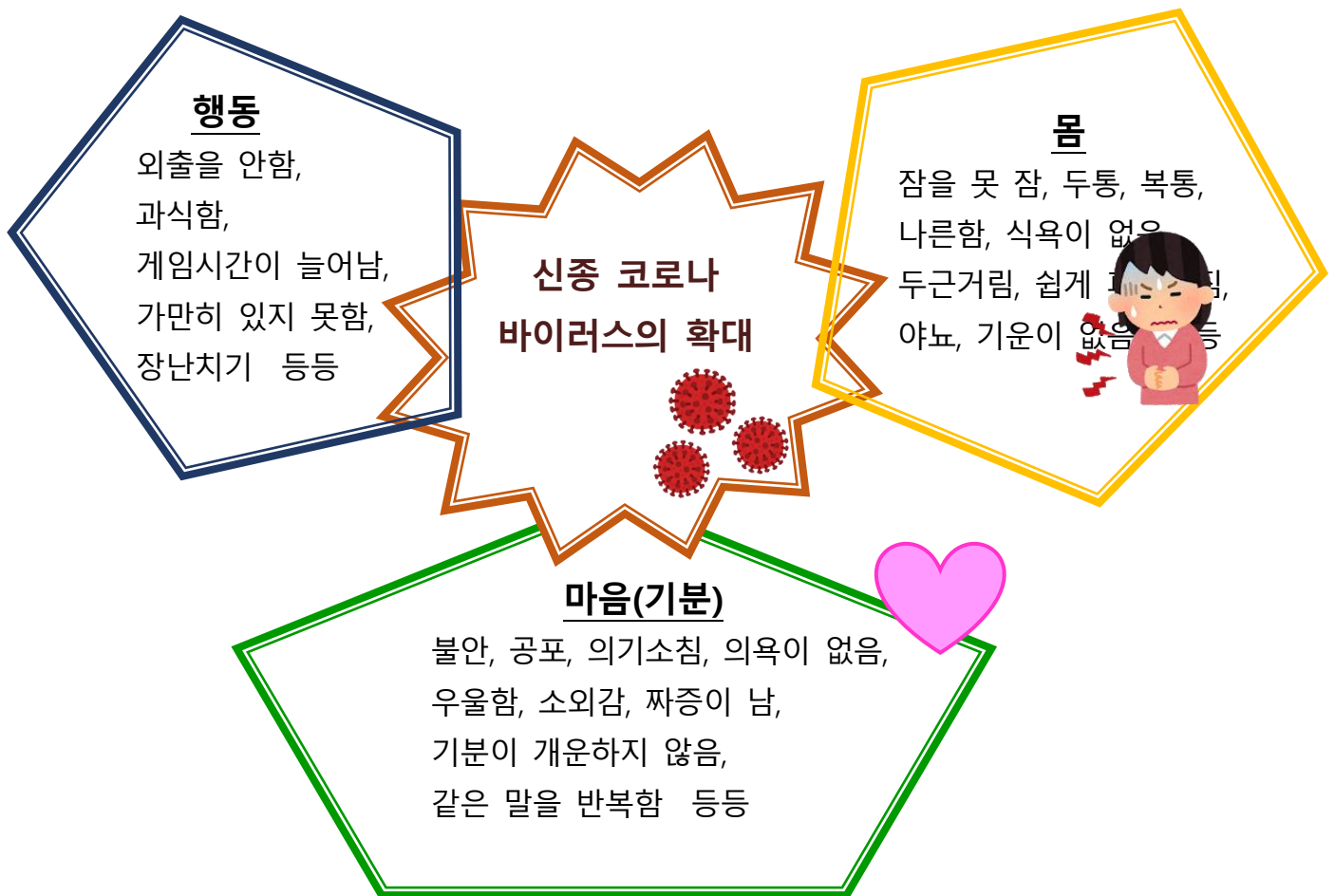
여러분, 안녕하십니까?

신종코로나바이러스 감염증 확산으로 인해 유치원이나 학교에 등교할 수 없는 날이 계속되고 있습니다. 지금까지와는 다른 일상으로 인해 어떻게 해야 할지 몰라 당황스럽거나 곤란을 겪는 일은 없으십니까?

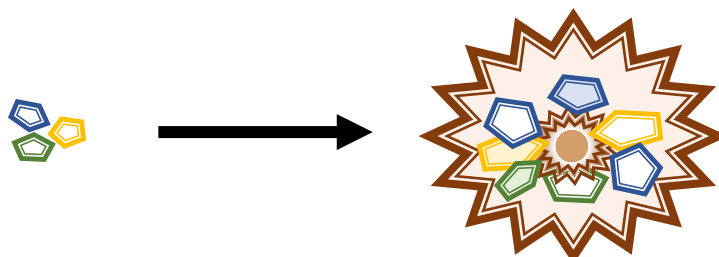
심리전문가인 저희가 드리는 메시지입니다. 도움이 되었으면 좋겠습니다!

현재의 생활 속에 우리는 스트레스(나쁜 기분)를 느끼실 수도 있습니다.

이러한 스트레스는 우리의 몸과 마음 행동의 세 부분에서 나타납니다.



하나 하나의 스트레스는 작지만 그것들이 쌓이면 큰 스트레스가 됩니다.



그러면 어떻게 하면 좋을까요?

## ☆바이러스 대책

①손을 씻는다. ②집에서 지낸다.

## ☆스트레스 대책



### 규칙적인 생활

수면, 식사, 운동 등을 평소대로 한다.  
해보고 싶었던 일에 도전해 본다. 그러나 무리는 하지 않는다!

### 릴랙스(긴장풀기)

심호흡이나 스트레칭 하기,  
따뜻한 차 마시기, 독서나  
그림 그리기 등 자기가  
좋아하는 것 해보기

### 커뮤니케이션(의사소통)

가족이나 친구들과 이야기를 나눈다. 곤란한 일이 있을 때에는 선생님이나 가족에게 물어보기, 아래의 상담창구에 전화를 주셔도 좋습니다.

## 보호자 여러분들께

지금까지 경험해 보지 않은 일을 만나게 되면, 여러분의 몸의 상태와 기분, 행동이 평소와는 달라지게 되는데, 그것은 지극히 자연스러운 현상입니다.

아이가 마구 달라붙거나, 고집을 부리거나, 장난을 치는 등 평소와는 다른 행동을 할 수도 있습니다. 이러한 행동은 아이들 나름대로 불안한 마음을 나타내는 것이니 심하게 야단치지 마시고 자녀의 기분에 대해서 잘 들어 주시기 바랍니다.

하루라도 빨리 여러분이 유치원, 학교에 등교할 수 있는 날이 오기를 바랍니다.

고민이나 불안하신 것이 있으면 유치원이나 학교로 상담해주시고.

또한 아래와 같은 상담창구도 있으니 이용해주시기 바랍니다.

### ● 오사카시 아동상담센터전화 교육상담

어린이 전용 06-4301-3140

보호자 전용 06-4301-3141

월요일~금요일 오전 9:00~오후 7:00 (축일, 연말연시는 쉽니다.)

### ● 24 시간 어린이 SOS 다이얼(무료) 24 시간 대응가능한 상담창구입니다.

0120-0-78310 (일부 IP 전화로부터는 연결되지 않습니다.)

### ● LINE 상담

학교에서 나눠드린 프린트에 적혀 있는 코드로 전용 라인계정을 등록해 주십시오.

잘 모르는 부분이 있으시면 학교의 선생님에게 문의해주시기 바랍니다.