

幼儿、儿童、学生以及家长们

— 学校心理咨询专家的建议 —

大家好！

由于受到新型冠状病毒扩散的影响，一直无法去幼儿园或学校。

每天过着与以往不同的生活，是否感到困惑或有为难的事情？

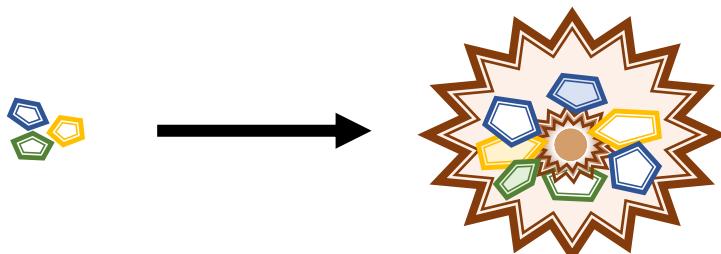
在此，我们向大家转达心理咨询专家的一些建议，希望能对大家有所帮助。

目前的生活中，或许给我们带来了各种压力（厌倦的心情）。

这些压力主要会在身体、心理和行动三个方面表现出来。



一个一个压力是小问题，但是很多小问题积累起来就会变成大的压力。

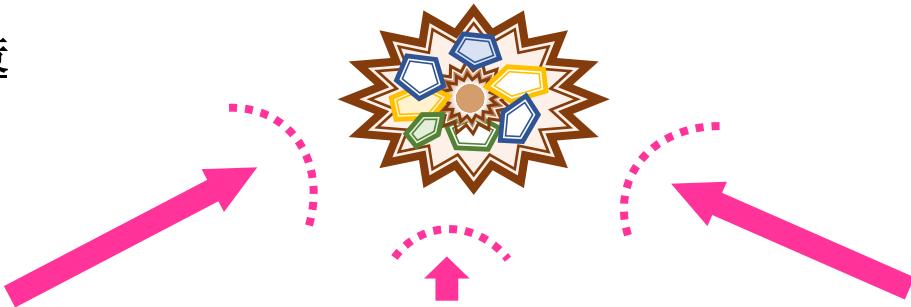


那么，该怎么办呢？

☆病菌对策

- ①勤洗手
- ② 在家中生活

☆压力对策



安排好生活节奏

按时睡觉起床、好好吃饭、活动身体。曾经想要尝试的事现在可以去挑战一下，但是不要太勉强！

放松神经

做深呼吸、伸展运动，喝热茶、读书、画画，尝试做一些自己喜欢的事。

交流

多与家属和朋友交谈。遇到麻烦的事情可以和老师或家里人商量。也可以向下面的咨询窗口打电话商量。

致诸位家长

遇到至今为止没有经历过的事情时，
身体状况、情绪、行为出现与平常不一样的现象，这是很自然的。
孩子们比通常更黏人，说些任性的话，调皮，会有和平常不一样的行为。
这种行为是孩子焦虑的一种表现。请不要严厉训斥，倾听孩子的心声。

衷心希望大家能早日回到幼儿园或学习。

如果有烦恼或担心的事情，请与幼儿园或学校商量。

另外，还有以下可以咨询的地方，请充分利用。

●大阪市儿童咨询中心-电话教育咨询

儿童专线 0 6 - 4 3 0 1 - 3 1 4 0

家长专线 0 6 - 4 3 0 1 - 3 1 4 1

周一～周五 上午 9:00～下午 7:00（节假日・年末年初 休息）

●24 小时儿童紧急求救专线（免费） 24 小时对应的电话咨询窗口

0 1 2 0 - 0 - 7 8 3 1 0 （一部分 I P 电话无法接通）

●LINE 上的咨询窗口

通过学校发的小册子上登载的二维码登录专用的 LINE 账户。如有不明之处，请问学校的老师