

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！

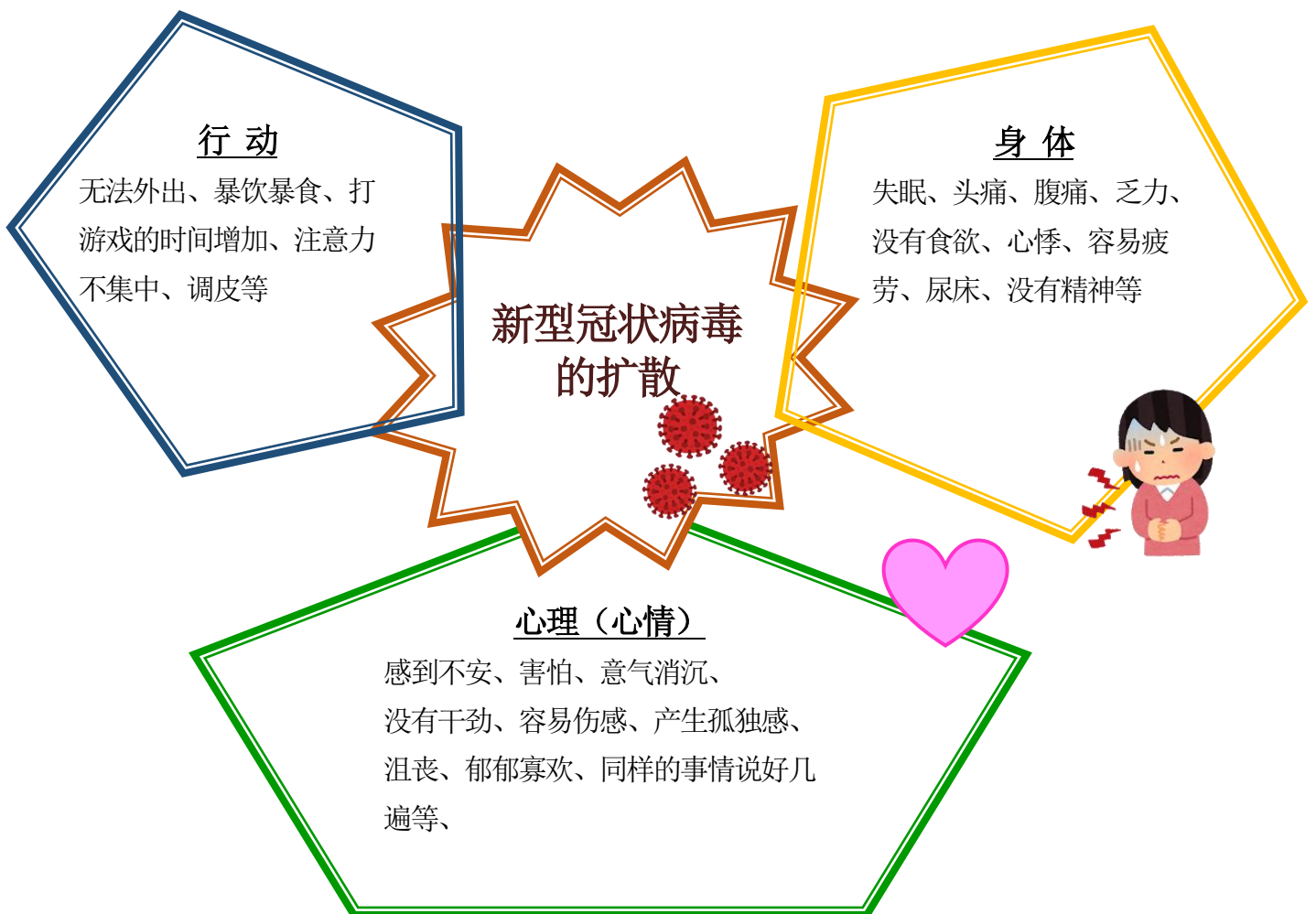
由于受到新型冠状病毒扩散的影响，一直无法去幼儿园或学校。

每天过着与以往不同的生活，是否感到困惑或有所为难的事情？

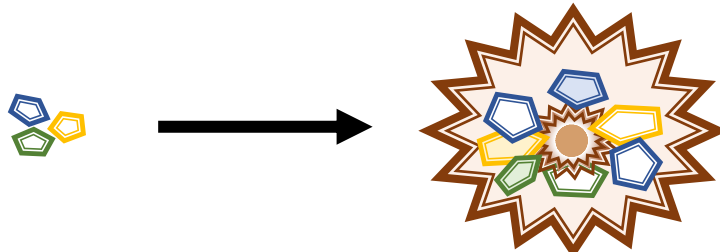
在此，我们向大家转达心理咨询专家的一些建议，希望能对大家有所帮助。

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。



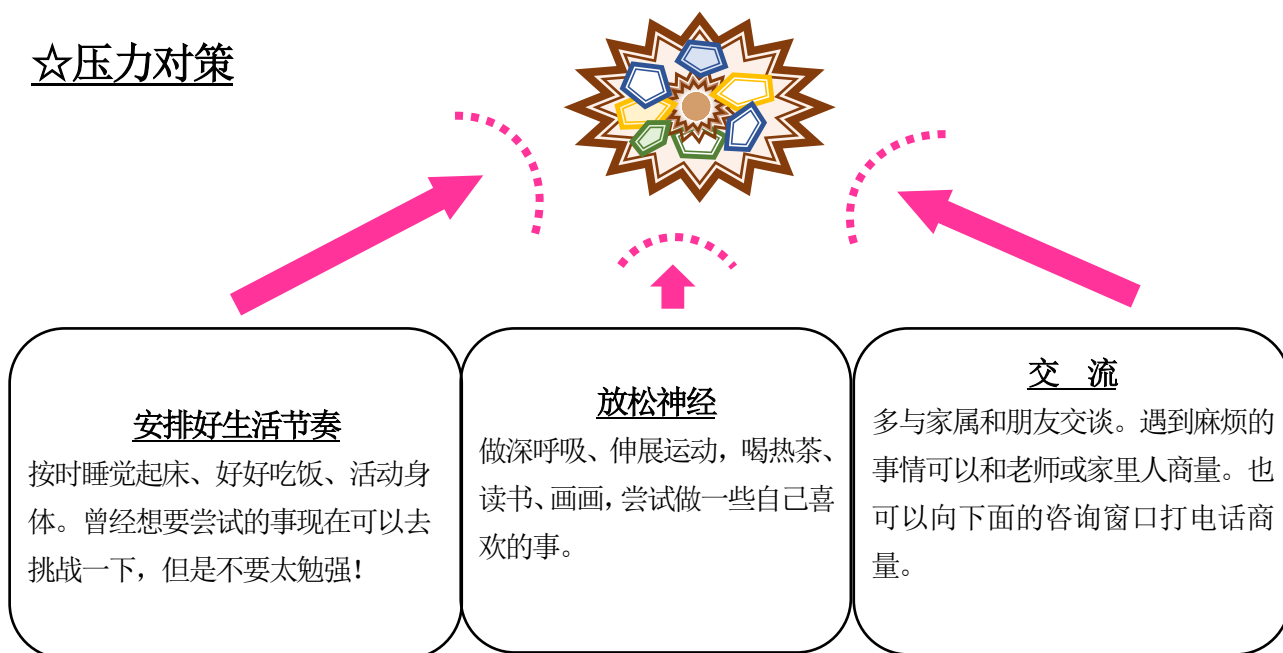
那么，该怎么办呢？

☆病菌对策

①勤洗手

② 在家中生活

☆压力对策



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 06-4301-3140

家长专线 06-4301-3141

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

0120-0-78310（一部分IP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