

しょうがっこう じどう ほごしゃ 小学校の児童とその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病気が広がり、学校に登校できない日々が続いています。

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、こまつたりしていませんか？

こころの専門家といわれるわたしたちから、メッセージをお伝えします。

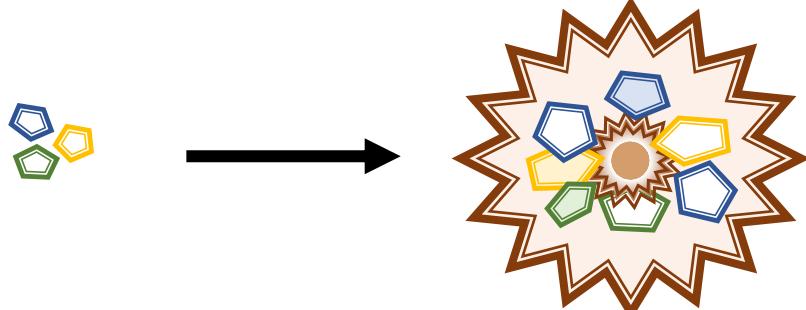
お役に立てばうれしいです！

いま せいかつ わたし すとれす すとれす きも かん
今の生活のなかで、私たちといろいろなストレス（いやな気持ち）を感じるかもしれません。

そのストレスは、主に、からだ、こころ、行動の三つにえいきょうをあたえます。



ひとつ一つのストレスは小さくても、たくさんかさなると大きなストレスになります。



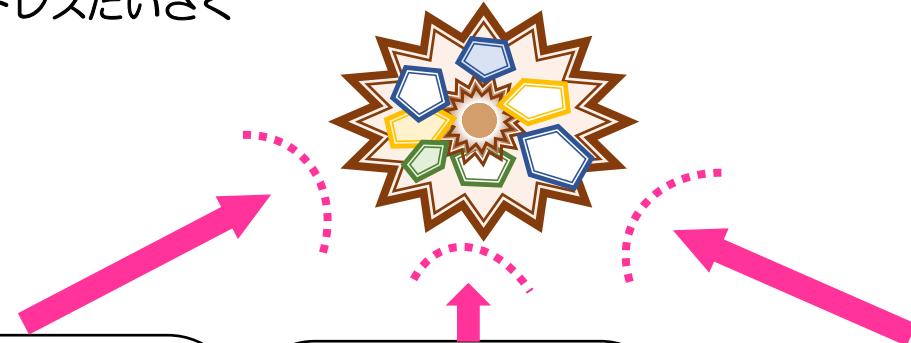
では、どうすればよいのでしょうか？

う い る す
ウ イ ル ス た い さ く



①てをあらおう！ ②いえですごそう！

す と れ す
ス ト レ ス た い さ く



せいかつ ととの 生活を整える

いつもどおりに、寝る・起きる・食べる・運動・学習する。自分のリズムや、ペースですごす。やりたかったことにチャレンジ。

むりでも無理はしない！

り ら っ く す リラックス

深呼吸やストレッチ、あたたかいお茶を飲む、好きな音楽をきいたり本をよむ、絵をかく、自分の好きなことをしてみる。

こ み ゆ に け ー し ょ ん コミュニケーション

家族や友だちなどとおしゃべり。気になることや困ったことがあります。学校や身近な人、電話などできいてみる。（下に番号があります）

いま けいけん 今まで経験したことがないことに出会ったとき、
あなたからだの調子や気持ちや行動が
いつも通りではなくなること、
これは自然なことです。

はこしや
《保護者のみなさんへ》こどもが、やたらとまとわりついたり、わがままを言ったり、ふざけたりするなど、いつもと違う行動をとることがあります。このような行動は、こどもなりの不安な気持ちのあらわれです。強くしからず、こどもの気持ちを聞いてあげてください。
いちにち はや 一日も早くみんなが学校に登校できる日が来ることを願っています。
なや ふあん 悩みや不安ごとがあれば、学校に相談してくださいね。
また、次のように学校やほかの相談窓口もありますので是非、活用してください。

●学校の電話番号：6971-6300

たんにん ほけんしつ せんせい じぶん はな ひと れんらく
担任や保健室の先生など、自分が話しやすい人に連絡しましょう。

おおさかし そだんせんたー でんわきょういくそだん
●大阪市こども相談センター電話教育相談

せんよう こども専用 06-4301-3140

ほこしやせんよう 保護者専用 06-4301-3141

げつようび きんようび こせん ここ しゅくじつ ねんまつねんし やす
月曜日～金曜日 午前9:00～午後7:00（祝日・年末年始は休みです）

じかんこ エスオーエス だい やる むりょう じかんたいおう でんわそだんまどぐち
●24時間子どもSOSダイヤル（無料） 24時間対応の電話相談窓口です

0120-078310（一部のIP電話からはつながりません）

らいん そだんまどぐち
●LINEによる相談窓口

がここう はいふ ふりんと にじげん せんよう らいんあかうんと
学校から配付されたプリントにのっている二次元コードから、専用のLINEアカウントを登録してください。わからなければ学校の先生に聞いてください。