

新型コロナウイルス感染症に伴う休業を受けて

## 中学校・高等学校の生徒・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スクールカウンセラーから、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

外出しない、食べ過ぎる、  
ゲームの時間が増える、  
キレる、ふざける、何かに  
あたると、じっとして  
られない、など

### からだに影響

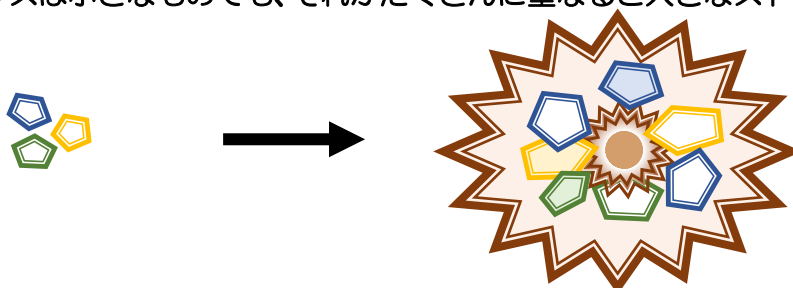
眠れない、だるい、  
頭痛、腹痛、食欲がない、  
ドキドキする、肩こり  
すぐ疲れる、めまい、  
など

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、  
軽く考えてしまう、イライラする、  
モヤモヤする、くよくよしてし  
まう、など

一つ一つのストレスは小さなものでも、それがたくさん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？

ウィルス対策 <sup>たいさく</sup> → ① <sup>て</sup> 手を洗う ② <sup>いえ</sup> 家にいる

ストレス対策 <sup>たいさく</sup>



### ① <sup>せいかつ</sup> <sup>ととの</sup> 生活を整える

<sup>すいみん</sup> <sup>しょくじ</sup> <sup>うんどう</sup> <sup>がくしゅう</sup>  
睡眠、食事、運動、学習など、  
いつも通りのペースを <sup>こころ</sup> 心が  
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！

### ② <sup>りらっくす</sup> リラックス

<sup>しんこきゅう</sup>  
深呼吸やストレッチ、あ  
たかいお茶を飲む、好きな  
音楽をきいたり、本を読  
む、絵を描くなど、自分の  
好きなことをしてみる。

### ③ <sup>こみゅにけいしょん</sup> コミュニケーション

<sup>かぞく</sup> <sup>とも</sup>  
家族や友だちなどとおしゃべり。  
きになることや困ったことがあ  
れば、学校や身近な人に相談し  
よう！（下の一覧を参照）

<sup>いま</sup> <sup>けいけん</sup> <sup>で</sup> <sup>あ</sup>  
今まで経験したことがないことに会ったとき、  
あなたの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、  
これは自然なことです。

<sup>いちにち</sup> <sup>はや</sup> <sup>みな</sup> <sup>がっこう</sup> <sup>とうこう</sup> <sup>ひ</sup> <sup>く</sup> <sup>ねが</sup>  
一日も早く皆さんが学校に登校できる日が来ることを願っています。  
<sup>なや</sup> <sup>ふあん</sup> <sup>がっこう</sup> <sup>そうだん</sup>  
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、次のような相談窓口もありますので是非、活用してください。

#### ● <sup>がっこう</sup> <sup>でんわばんごう</sup> 学校の電話番号：6353-6632

<sup>たんにな</sup> <sup>がくねん</sup> <sup>せんせい</sup> <sup>ようごきょうゆ</sup> <sup>こもん</sup> <sup>せんせい</sup> <sup>じぶん</sup> <sup>はな</sup> <sup>ひと</sup>  
担任や学年の先生、養護教諭、顧問の先生など、自分が話しやすい人に  
連絡しましょう。

#### ● <sup>おおさかし</sup> <sup>そうだん</sup> <sup>でんわきょういく</sup> <sup>そうだん</sup> 大阪市こども相談センター電話教育相談

<sup>こども</sup> <sup>せんよう</sup> 専用 06-4301-3140

<sup>ほご</sup> <sup>しや</sup> <sup>せんよう</sup> 保護者専用 06-4301-3141

<sup>げつようび</sup> <sup>きんようび</sup> <sup>ごぜん</sup> <sup>ごご</sup> <sup>しゅくじつ</sup> <sup>ねんまつねんし</sup> <sup>やす</sup>  
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）

#### ● <sup>じかん</sup> <sup>こ</sup> <sup>エスオーエス</sup> <sup>むりよう</sup> 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

0120-0-78310（一部のIP電話からはつながりません）

#### ● <sup>ライン</sup> <sup>そうだんまどぐち</sup> LINEによる相談窓口

<sup>がっこう</sup> <sup>はいふ</sup> <sup>けいさい</sup> <sup>にじげん</sup> <sup>せんよう</sup> <sup>ライン</sup>  
学校から配付されたプリントに掲載の二次元コードから、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。