

しょうがっこう じどう

ほごしゃ

## 小 学 校 の児童、中学校の生徒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、こまっ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 のなかで、わたし たちは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。

### こ う どう 行 動

そと で  
外に出なくなる、キれる、  
た べ  
食べ過ぎる、ふざける、  
げーむ じかん ふ ひとり  
ゲームの時間が増える、一人  
がこわい、じっとしていられ  
ない、など

しんがた コロナウイルス  
の  
りゅうこう  
流行

### か ら だ

ねむれない、だるい、  
あたま  
頭がいたい、おなかが  
いたい、食欲がない、  
ときどき  
ドキドキする、おねしょを  
する、すぐつかれる、  
くらくらする、など

### こ こ ろ

しんぱい  
心配になる、こわくなる、落ち込む、  
き  
やる気がなくなる、悲しくなる、  
かん おお かん  
ひとりぼっち感、大げさに感じる、ちょ  
っとしたことが心配になる、  
かんが  
たいしたことないと 考えてしまう、  
いら いら  
イライラする、モヤモヤする、  
くよくよしてしまう、など

ひと ひと 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？

ウィルスたいさく  
ストレスたいさく



①てをあらおう！ ②いえですごそう！



### 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。でも無理はしない！

### リラックス

深呼吸やストレッチ、あたためたいお茶を飲む、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。

### コミュニケーション

家族や友達などとおしゃべり。気になることや困ったことがあれば、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）

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とは、  
これは自然なことです。

《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、わがママを言ったり、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。

一日も早くみなさんが学校に登校できる日が来ることを願っています。

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：（啓発小）6322-0120 （中島中）6322-0333

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。

●大阪市こども相談センター電話教育相談

こども専用 06-4301-3140

保護者専用 06-4301-3141

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）

●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）

●LINEによる相談窓口

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。