

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、  
キレル、ふざける、何か  
にあたる、じっとして  
られない、など

### からだに影響

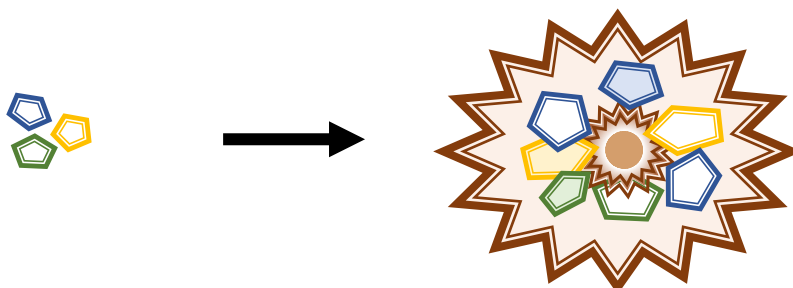
眠れない、だるい、  
頭痛、腹痛、食欲がない、  
ドキドキする、肩こり  
すぐ疲れる、めまい、  
など

## 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、それがたくさんに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 → ① 手を洗う ② 家にいる

ストレス対策



① 生活を整える

睡眠、食事、運動、学習など、いつも通りのペースを心がける。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 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、本を読む、絵を描くなど、自分の好きなことをしてみる。

③ 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れば、学校や身近な人に相談しよう！（下の一覧を参照）

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、  
これは自然なことです。

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。

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。

●学校の電話番号：6976-1941

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。

●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。