

新型コロナウイルス感染症に伴う休業を受けて

## 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私たちから、メッセージをお伝えします。お役に立てばうれしいです！

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、  
攻撃的になる、  
じっとしていられない、  
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、など

一つ一つのストレスはささいな、小さなものでもそれが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？

テレビやネットでも言われているように“<sup>てあら</sup>手洗い” “<sup>ひと</sup>人ごみを<sup>さ</sup>避ける”は重要<sup>じゅうよう</sup>です。

ほかに、<sup>いえ</sup>家でできることもあります。



### 生活を整える

<sup>せいみん</sup>睡眠、<sup>しょくじ</sup>食事、<sup>うんどう</sup>運動など、いつも通<sup>どお</sup>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<sup>むり</sup>チャレンジする。でも無理はしない！

### リラックス

<sup>しんこきゅう</sup>深呼吸やストレッチ、あたたかいお茶を<sup>の</sup>飲む、好きな<sup>おんがく</sup>音楽をきいたり動画を<sup>じぶん</sup>みたり、自分の好きなことを<sup>す</sup>してみる。

### コミュニケーション

<sup>かぞく</sup>家族や<sup>とも</sup>友だちなどとおしゃべり。気に<sup>き</sup>なることや<sup>こま</sup>困ったことがあれば、<sup>がっこう</sup>学校や身近な<sup>みじか</sup>人や<sup>ひと</sup>窓口<sup>まどぐち</sup>に<sup>そうだん</sup>相談しよう！  
(下の<sup>した</sup>一覧<sup>いちらん</sup>を<sup>さんしょう</sup>参照)

いま<sup>いま</sup> 経験<sup>けいけん</sup>したことがない<sup>で</sup>ことに<sup>あ</sup>出会ったとき、  
あなたの<sup>ちようし</sup>からだの<sup>きも</sup>調子や<sup>こうどう</sup>気持ちや<sup>こうどう</sup>行動が  
いつも<sup>どお</sup>通りではなく<sup>しぜん</sup>なること、これは自然な<sup>しぜん</sup>ことです。

いちにち<sup>いちにち</sup>も早く<sup>はや</sup>皆<sup>みな</sup>さんが<sup>がっこう</sup>学校に<sup>とうこう</sup>登校できる<sup>ひく</sup>日が<sup>ねが</sup>来ることを願っています。

なや<sup>なや</sup>みや不安<sup>ふあん</sup>ごとがあれば、<sup>がっこう</sup>学校に<sup>そうだん</sup>相談してくださいね。

また、<sup>つぎ</sup>次のような<sup>そうだん</sup>相談窓口<sup>まどぐち</sup>もありますので是非<sup>ぜひ</sup>、活用<sup>かつよう</sup>してください。

#### ●『LINE相談』大阪府教育センター

まいしゅうげつようび<sup>まいしゅうげつようび</sup> 毎週月曜日 17:00~21:00 (受付は20:30まで)  
<sup>れいわ</sup>※令和2年4月15日(水曜日)から5月7日(木曜日)の土曜日、日曜日を除く毎日  
(4月29日、5月4日、5日、6日を含む)

<sup>が</sup>※5月8日(金曜日)以降は、毎週月曜日に実施します

<sup>が</sup>※学校から<sup>はいふ</sup>配付<sup>けいふ</sup>予定のカードに<sup>けいさい</sup>掲載のQRコードから、<sup>せんよう</sup>専用のLINEアカウントを登録してください。<sup>わか</sup>分かんなければ学校に聞いてください。

#### ●『すこやか教育相談24』

<sup>でんわ</sup>電話：0120-0-78310(無料) <sup>おりよう</sup>24時間対応<sup>じかんたいおう</sup>の電話相談窓口<sup>でんわ</sup>です。

#### ●『すこやか教育相談』大阪府教育センター

「すこやかホットライン」(子どもからの相談)

<sup>でんわ</sup>電話：06-6607-7361 Eメール：[sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp](mailto:sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp)

<sup>げつようび</sup>月曜日~<sup>きんようび</sup>金曜日 9:30~17:30 (祝日・年末年始は休みです)

<sup>そうだん</sup>Eメール相談：24時間窓口設置 (但し回答は後日)

<sup>そうだん</sup>FAX相談(06-6607-9826)：24時間窓口設置 (但し回答は後日)

<sup>めんせつ</sup>面接相談：学校を通しての予約が必要です。(祝日・年末年始は休みです)