

# 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の感染が拡大しています。

気持ちが落ち込んで何もやる気がでない、

困っていることがあるのに誰にも話せない、

そんな心のしんどさを抱えている人はいませんか？

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ています。

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

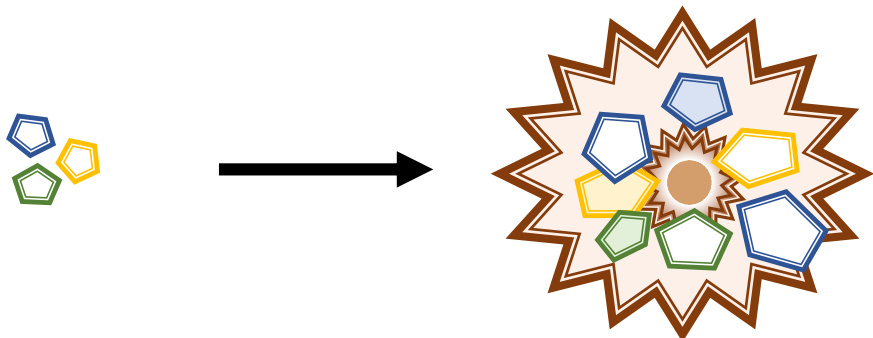
眠れない、だるい、頭痛、腹痛、食欲がない、ドキドキする、肩こり、すぐ疲れる、めまい、など

## 新型コロナウイルスの拡大・流行

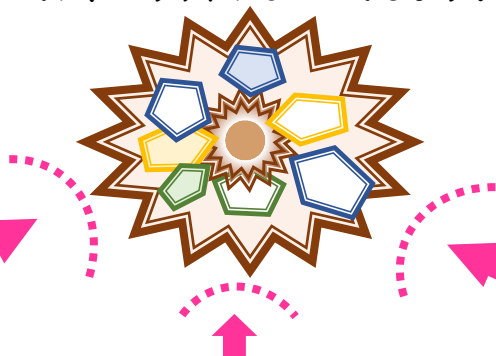
## こころに影響

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？



### 生活を整える

睡眠、食事、運動など、規則正しい生活を心がける。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！

### 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動画をみたり、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、学校や身近な人や窓口に相談しよう！（下の一覧を参照）

今まで経験したことがないことに出会ったとき、  
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。

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。

#### ● 『LINE相談』 大阪府教育センター

毎週月曜日 17:00~21:00（受付は20:30まで）

※令和3年4月12日（月）～令和4年3月28日（月）の毎週月曜日（1月3日を除く）

※特設日 令和3年4月13日（火）、4月14日（水）、5月5日（水）、

5月6日（木）、8月22日（日）、8月31日（火）、

9月1日（水）、令和4年1月6日（木）、1月7日（金）

※学校から配付されたカードに掲載のQRコードから、専用のLINEアカウントを登録してください。分からなければ学校に聞いてください。

#### ● 『すこやか教育相談24』

電話：0120-0-78310（無料） 24時間対応の電話相談窓口です。

#### ● 『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）

電話：06-6607-7361 Eメール：sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp

月曜日～金曜日 9:30～17:30（祝日・年末年始は休みです）

Eメール相談：24時間窓口設置（但し回答は後日）

FAX相談(06-6607-9826)：24時間窓口設置（但し回答は後日）

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）