

ちゅうがっこう せいと ほごしゃ  
**中学校の生徒・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<sup>しんがた</sup>コロナウイルス<sup>かんせんしょう</sup>感染症<sup>ひろ</sup>の広がりにより、学校<sup>がっこう</sup>に登校<sup>とうこう</sup>できない日々<sup>ひび</sup>が続<sup>つづ</sup>いています。

今<sup>いま</sup>までとは違<sup>ちが</sup>う毎日<sup>まいにち</sup>にとまどったり、困<sup>こま</sup>ったりしていませんか？

心<sup>こころ</sup>の専門<sup>せんもんか</sup>家<sup>わたくし</sup>といわれる私<sup>わたし</sup>たちから、メッセー<sup>つた</sup>ジをお伝<sup>つた</sup>えます。お役<sup>やく</sup>に立<sup>た</sup>てばうれい<sup>たい</sup>しいです！

今<sup>いま</sup>の生活<sup>せいかつ</sup>は、私<sup>わたし</sup>たちにいろい<sup>ろ</sup>ろなスト<sup>レス</sup>を与<sup>あた</sup>えます。

そのスト<sup>レス</sup>は、主<sup>おも</sup>に、からだ、こころ、行<sup>こう</sup>動<sup>どう</sup>の三<sup>みつ</sup>つに影<sup>えい</sup>響<sup>きやう</sup>を与<sup>あた</sup>えます。

こうどう えいきやう  
**行動に影響**

外<sup>がい</sup>出<sup>しゅつ</sup>するの<sup>が</sup>嫌<sup>いや</sup>になる、  
食<sup>た</sup>べ過<sup>す</sup>ぎる、ゲ<sup>じ</sup>ームの<sup>じかん</sup>時<sup>じかん</sup>間<sup>かん</sup>  
が<sup>ふ</sup>増<sup>ま</sup>える、攻<sup>こう</sup>撃<sup>げき</sup>的<sup>てき</sup>になる、  
じ<sup>じ</sup>つとして<sup>いら</sup>れない、  
な<sup>な</sup>ど

えいきやう  
**からだに影響**

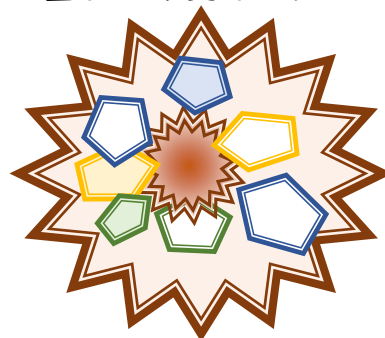
眠<sup>ねむ</sup>れない、だ<sup>だ</sup>るい、  
頭<sup>ず</sup>痛<sup>つう</sup>、腹<sup>ふく</sup>痛<sup>つう</sup>、食<sup>しょく</sup>欲<sup>よく</sup>が<sup>な</sup>い、  
ド<sup>ド</sup>キド<sup>キ</sup>する、肩<sup>かた</sup>こ<sup>こ</sup>り  
す<sup>す</sup>ぐ疲<sup>つか</sup>れる、め<sup>め</sup>まい、  
な<sup>な</sup>ど

しんがた  
**新型コロナウイルス  
の拡大・流行**

えいきやう  
**こころに影響**

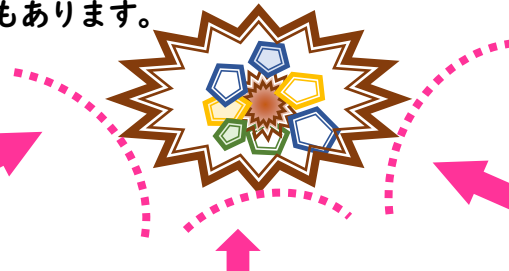
不<sup>ふ</sup>安<sup>あん</sup>になる、怖<sup>こわ</sup>くなる、落<sup>お</sup>ち込<sup>こ</sup>む、  
や<sup>や</sup>る気<sup>き</sup>が<sup>な</sup>くなる、悲<sup>かな</sup>しくなる、  
ひ<sup>ひ</sup>と<sup>と</sup>りぼ<sup>ぼ</sup>ち感<sup>かん</sup>、大<sup>おお</sup>げ<sup>げ</sup>さに<sup>かん</sup>感<sup>かん</sup>じる、  
現<sup>げん</sup>実<sup>じつ</sup>の<sup>こと</sup>と思<sup>おも</sup>えない、イ<sup>い</sup>ライ<sup>ライ</sup>する、  
モ<sup>も</sup>ヤ<sup>ヤ</sup>モ<sup>も</sup>ヤ<sup>や</sup>する など

ひと ひと ひとつひとつのスト<sup>レス</sup>はささいな、ちい ちい 小さなものでもそれが重<sup>かさ</sup>なると大<sup>おお</sup>きなスト<sup>レス</sup>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“手洗い” “人ごみを避ける”は重要です。  
ほかに、家でできることもあります。



**生活を整える**  
睡眠、食事、運動など、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！

**リラックス**  
深呼吸やストレッチ、あたたかいお茶を飲む、好きな音楽をきく、本を読む、絵を描くなど、自分の好きなことをしてみる。

**コミュニケーション**  
家で家族と、電話で友だちなどとおしゃべり。気になることや困ったことは、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。

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。  
学校の電話番号：050-7102-9200  
担任や学年教員、養護教諭、顧問など自分が話しやすい人に連絡しましょう。  
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)  
※5月8日(金曜日)以降は、毎週月曜日に実施します  
※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・FAX相談(06-6607-9826)：24時間窓口設置 (但し回答は後日)
- 「子どもの笑顔を守るコール」教育安心ホットライン (072) 809-2975  
いじめ専用ホットライン (072) 809-7867 Fax (072) 851-2187  
月曜日～金曜日 9時～17時 (祝日・年末年始はお休みです)