2020年4月 大阪府教育厅教育振兴室

中国語

由于受新冠肺炎而停课

**幼儿、儿童、学生以及家长们**

**― 学校心理咨询专家的助言―**

大家好!

由于受新冠肺炎蔓延的影响，目前还一直不能上学。

每天过着与以往不同的生活，是否感到困惑或为难?

我们心理咨询专家在这里向大家转达一些助言，希望能对大家有所帮助。

现在的生活，给我们带来了各种精神压力。

这些精神压力主要影响到我们的身体、心理和行动这三个方面。

**身体的影响**

失眠、乏力、头痛、腹痛、

没有食欲、精神紧张、

肩膀酸痛、容易疲惫、头晕等

**行动的影响**

不外出、过食、玩游戏的时间增加、脾气暴躁、注意力不集中等



**新冠肺炎的蔓延・流行**

**心理的影响**

感到不安、害怕、意气消沉、

没有干劲、容易伤感、容易产生孤独感、容易小题大作、容易低估问题、情绪急躁、不满等

一个一个压力是小问题，但是小问题积累起来就会变成大的压力。





那么，该怎么办呢?

正如电视和网上一直在提醒大家“勤洗手” “避开人多的地方”固然非常重要。

其他，还有我们在家里能做的。







**交 流**

多与家属和朋友交谈。遇到担心或烦恼可以与学校、周围的人或咨询处商量!（请参考下列一览表）

**放松神经**

做深呼吸、伸展运动，喝热茶、听喜欢的音乐、看视频、做一些自己喜欢的事

**安排好生活节奏**

在睡眠、饮食、运动等方面每天保持一定的节奏。

过去想尝试的事现在可以去挑战一下，但是不要太勉强！

**遇到之前未曾经历过的事情时，**

**身体状况、情绪、行为出现与平常不一样的现象，这是自然的。**

衷心希望大家能早日返校。

若遇到烦恼与担心，请与学校商量。

另外，还希望大家能充分利用下列各咨询处。

●『LINE咨询』大阪府教育中心

每周星期一 17：00～21：00（受理结束时间为20:30）

※从学校颁发的卡片上记载的QR(二维码)登录专用账号。若有不明之处，请向学校咨询。

●NPO法人AMDA国际医疗信息中心的多种语言电话咨询窗口

<https://www.amdamedicalcenter.com/>

●针对日本国内新冠肺炎的报道NHK WORLD（19种语言对应）

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/information/202004020600/?cid=wohk-flyer-org_site_pr_info_qr_multiple_lang-202004-001>

●新冠肺炎对应 　用手指点会话 （19种语言对应）

https://www.yubisashi.com/covid19/