２５　大阪府教育庁　小中学校課  
― 大阪府臨床心理士会　改訂版 ―

資料14

のみなさまへ：のメッセージをおさまにいただきますよういいたします

**、こどもの・のみなさんへ**

**― カウンセラーからのメッセージ ―**

みなさん、こんにちは。

しんがたコロナウイルスのびょうきががって、にけない日がいています。

までとはちがうに、どうしてよいかわからなかったり、こまったりしていませんか？

こころのせんもんといわれるたちから、メッセージをおつたえします。

おやくにてばうれしいです！

のかつのなかで、たちはストレス(いやなもち)をかんじるかもしれません。

そのストレスは、おもに、からだ、こころ、どうのつにあらわれてくることがあります。

**か ら だ**

ねむれない、だるい、

がいたい、おなかがいたい、よくがない、ドキドキする、

すぐつかれる、おねしょする、

がない、など

**ど う**

へなくなる、

じっとしていられない、

やものにあたる、

をこわがる、

やたらとまとわりつく、

ちゃんり、

わがままをいう、

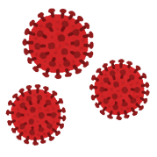
など

**しんがた**

**コロナウイルスの**

**ひろがり**

[](https://www.irasutoya.com/2018/12/blog-post_768.html)



**こ こ ろ**

になる、こわくなる、おちこむ、

やるがなくなる、しくなる、

ひとりぼっちだとかんじる、イライラする、

おなじことをなんどもいう、モヤモヤする、

　　ほんとうのこととえない　など

　　つつのストレスはさなものでも、たくさんかさなると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？

**☆ウイルスたいさく**　 ①てをあらおう　②いえですごそう

**☆ストレスたいさく**

**コミュニケーション**

かぞくとおしゃべりしよう。

でんわでだちとおしゃべり。

ったことは、かぞくにきこう。にでんわしてきいてもいいよ（にごうがあります）

**かつをととのえる**

いつもどおりにねて、おきよう。ごはんをしっかりたべよう。からだをうごかそう。

いえでたくさんあそぼう！

**リラックス**

しんこきゅうやストレッチ、

あたたかいおちゃをのむ。

ほんをよむ、えをかくなど、すきなことをしてみる。

のみなさんへ

**＊までしたことがないことにあったとき、からだのやもち、が、いつもどおりではなくなることはなことです。**

**＊こどもが、「ウイルスごっこ」のようなびをすることがあります。こどもなりのなもちのあらわれです。くしからず、かくってください。**

ださい。

子どもの中には、感染症にまつわる遊びをすることもがいるかもしれません。それは、子ど

もなりの表現で、元気になろうとしてする行動です。可能であれば、温かく見守ってあげてく

ださい。

こどもなりに

がんばっている

もストレスを！

もストレスをじるよ

に〇〇しようい！

やめなさい！

もくでみんなとすごすがくることをねがっています。

なやみやなことがあれば、にしてください。

また、のようにできるところもありますので、ぜひしてください。

●**・こどもの：○○○－○○○－○○○○**

●『すこやか24』　　　：0120-0-78310()　24のです。

●『すこやか』センター

　　　「さわやかホットライン」(からの)　：06-6607-7362　　Eメール：sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp

　　　　　～ 9：30～17：30　(・はみです)

Eメール・FAX(06-6607-9826)：24　(しは)

●　○○　ダイヤル　　　：○○○-○○○-○○○○　　○～○　00：00～00：00

参考資料「幼児児童生徒・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～」(大阪府教育庁　小中学校課)