

令和2年(2020年)5月

こ わかものきょういく し えん セ ン ター しんりそうだんいん
おだわら子ども若者 教 育支援センター(はーもにい) 心理相談員から

がんばっている児童生徒の皆さんへ



しょうがっこうていがくねん みなひと いっしょ よ
※小学校低学年の皆さんは、おうちの人と一緒に読んでください。

しんがた かんせんかくだい ぼうし がっこう なが あいだ やす
新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、学校が長い間 お休みになっています。

ちが せいかつ つづ みな ふあん かん おも
いつもとは違う生活が続き、皆さんも不安に感じることがあると思います。このようなときに、

みな ころろ さんこう
皆さんに 心 がけてほしいことをまとめてみましたので参考にしてください。

①自分の気持ちに気づいて表現してみましょう。

いま きも
今の気持ちは？

つらい、さびしい、かなしい、こわい、うれしい、イライラ、甘えたくなる、たのしい、
げんき で なん ふあん お しんぱい
元気が出ない、何となく不安、落ちこんでしまう、心配になる など

○どんな気持ちも大切に

じぶん たいせつ ひと きも だいじ じぶん まも
自分や大切な人の気持ちを大事にすることが、自分たちを守ることにつながります。

②自分に合ったリラックス方法を見つけてみましょう。

あ り ら っ く す ほうほう
あなたに合ったリラックス方法は？

*音楽を聴く *日記をつける *絵を描く *おしゃべりする *よく寝る
*ペットと遊ぶ *空を見る *深呼吸をする *運動する *歌を歌う
*大好きなスイーツを食べる *ゆっくりお風呂に入る など

○自分に合った方法を増やしましょう。

ほうほう も あんしん す
リラックス方法をたくさん持っていると、安心して過ごすことができます。



③ひととつながり^{たいせつ}を大切にしましょう。



つながり^{たいせつ}を大切にしましょう。

*家族^{かぞく}や親せき^{しんせき} *友達^{ともだち} *先生^{せんせい} など

〇つながり^{いじ}を維持するには

*会話^{かいわ} *電話^{でんわ} *手紙^{てがみ} *メール^{めーる} など

①～③のことについて、自分自身^{じぶんじしん}でチェックしてみましょう。

誰か^{だれ}に相談^{そうだん}してみることも、今の自分^{いまじぶん}を知ることにつながります。

〇こんな時は、すぐに相談^{そうだん}しましょう!!

*ひどく疲れた状態^{つかじょうたい}が続いている *食欲^{しょくよく}がなく、なかなか眠れない^{ねむ}

*大切な人^{たいせつひと}や自分自身^{じぶんじしん}を傷つけてしまう^{きず} など

その他の不安^{ふあ}や心配^{しんぱい}なことも、一人^{ひとり}で悩まず相談^{そうだん}しましょう。

□まず、近くにいる信頼^{しんらい}できる大人^{おとな}に相談^{そうだん}してください。学校^{がっこう}の先生^{せんせい}にも遠慮^{えんりょ}しないで、電話^{でんわ}などですぐに相談^{そうだん}してください。

□おだわら子ども若者教育支援センター「はーもにー」にも、教育相談員^{きょういくそうだんいん}や心理相談員^{しんり}がいます。気軽^{きがる}に相談^{そうだん}してください。

れんらくさき
連絡先はこちら

おだわらしきょういくいいんかいきょういくしどうかきょういくそうだんかかり
小田原市教育委員会教育指導課教育相談係

おだわら子ども若者教育支援センター「はーもにー」内
場所:小田原市久野195-1



☎ 0465-46-6034 (月～金 8:30-16:45)
46-6180

ほごしやかた
保護者の方もどうぞ

小田原市ホームページ

小田原市 教育相談



小田原市公式サイトトップ>暮らしの情報>教育>教育相談>教育相談(小田原市在住の方を対象とします)