

「だれかに はなしをきいてほしい！こまっている！そうだんしたい！」

※ 通常の漢字混じりの文章は、ひらがな文章の下にあります。

おうちのひとやがっこうのせんせいに はなしをきいてもらいましょう。でも、ほかのひとにおはなしを きいてほしいときもありますね。そんなときには、きょういくセンターにでんわをしてください。おはなしをきく せんもんのそうだんいんが みなさんのおはなしをききます。したのばんごうにでんわをください。

また、ビデオつうわで、かおをみながらおはなしもできます。ビデオつうわでおはなししたいときは、きょういくセンターにでんわをして、ビデオつうわでおはなしするじかんをよやくできます。ビデオつうわでおはなしするほうほうは、おうちのひとにききましよう。

○でんわで おはなししたいときは

03-3801-4338 にでんわをかけて、おはなしをきいてもらい ましょう。

○ビデオつうわでおはなししたいときは

070-1579-5250にかけて、よやくをしましょう。

おうちのひとに、おはなしのしかたをおそわってください。

保護者のみなさまへ

ビデオ通話による相談の方法は、「ビデオ通話によるオンラインでの教育相談」ページをご覧ください。

<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a050/kyouiku-seishounen/gakkou/onlinekyouikusoudan.html>

【あらかわくのしょうがくせいのみなさんへ】

コロナウイルスにうつらないために、がっこうはながいあいだやすみになっていました。がっこうがはじまり、みなさんは、どんなきもちですごしていますか。

《こんなようすや こんなことをかんがえたりかんじたりして、

しんぱいになっていませんか？》

イライラする げんきがでない いつもよりおうちのひとにあまえたくなる

あたまやおなかがいたくなる ごはんをたべたくない

じぶんもうつったら…たいせつなひとがうつったらどうしよう

べんきょうをしなくては とおもうのに、なかなかしゅうちゅうできない

こんかい、そうぞうもしなかった がっこうのながいやすみがありました。たくさんのべんきょうがはじまった。ほうかご、そとでおもいきりあそべない…とにかくいつもと ぜんせんちがう！！というように、せいかつがきゆうにへんかし、これからさきのことがわからない ふあんなときには、あたりまえのはんのうです。でも、ふだんのせいかつのペースがもどってくれば、しぜんとおさまってくることがおおいので しんぱいしすぎないでだいじょうぶです。

すこしでもおちついたきもちで まいにちをおくることができるよう、つぎのことたいせつに せいかつしてみてください。

《きそくただしいせいかつをして、げんきにからだをうごかしましょう。》

- ・いえですごすじかんがながくなり、よるなかなか ねむくならないというひともいるかもしれませぬ。それでも ふだんとおなじくらいのじかんにふとんにはいり、あさはねむたくてもがんばって はやめにおきることをつづけてください。
 - ・うんどうがすきなひとも そうではないひとも、すこしからだをうごかしてみてください。ほんきでラジオたいそうにチャレンジしてみるのもよいかもしれませぬ。
- ⇒ふだんとおなじペースでせいかつをしたり かるくからだをうごかしたりすることは、ふあんやイライラをおさえる たすけとなってくれます。

※いちにちをどのようにすごすか、おうちのひとといっしょにかんがえてみましょう。おうちのひとにまかせっきりにしなぬで、じぶんはどうしたいのかも はなしながら けいかくをたてることができるとすばらしいです。じぶんでかんがえたけいかくを まもってすごすことができると、おおきなよろこびをかんじることかできます。よろこびもころをげんきにしてくれます。

《おうちのひとやともだちと はなすじかんをもちましょう。》

ひととはなしをすることは、ころをげんきにしてくれます。ころのなかが なんとなくもやもやしていても、かぞくやともだちとはなしをするだけで、きもちがかるくなっていることがあります。ひととはなしをすると、それだけできもちがすっきりすることがあります。ともだちと、ながでんわにならないくらい、おはなしすることもよいとおもいます。

※ 以下、通常の漢字混じりの文章となります。

「誰かに話を聞いてほしい！困っている！相談したい！」

家の人や学校の先生に話を聞いてもらいましょう。でも、他の人に話を聞いてほしい時には、教育センター教育相談に電話をしてください。専門相談員がお話を聞きます。以下の番号に電話をください。

また、希望者は、ビデオ通話で、お互いに顔を見ながらお話もできます。電話にて、ビデオ通話による相談時間を予約することができます。

電話相談 03-3801-4338

ビデオ通話による相談の予約 070-1579-5250

ビデオ通話による相談の方法は、「ビデオ通話によるオンラインでの教育相談」ページをご覧ください。

<https://www.city.arakawa.tokyo.jp/a050/kyouiku-seishounen/gakkou/onlinekyouikusoudan.html>

【荒川区の小学生・中学生の皆さんへ】

今、新型コロナウイルス感染拡大防止のために、学校等では今までにはなかった様々な対応の下、学校生活を過ごしていることと思います。このような状況の中で、みなさんは、どのような気持ちで過ごしているでしょうか。

《こんな様子やこんなことを考えたり感じたりして、心配になっていませんか？》

- イライラして仕方ない
- 元気が出ない
- いつもよりおうちの人に甘えたいくなる
- 頭やお腹が痛くなる
- 食欲がわからない
- 自分も感染してしまったら…大切な人が感染してしまったらどうしよう
- 勉強をしなくてはと思うのに、なかなか集中できない

今回、想像もしなかった学校の長期休業がありました。休業は明けましたが、やらなければいけない勉強がたくさんある、放課後、外で思い切り遊べない…とにかくいつもと全然違う！！というように、生活が急に変化し、先が見えない不安な状況では、ごく当たり前で自然な反応です。でも、状況が落ち着いて普段の生活のペースが戻ってくると自然とおさまってくることが多いので心配しすぎないで大丈夫です。

少しでも落ち着いた気持ちで日々を送ることができるよう、以下のことを大切に生活してみてください。小学生の皆さんは、おうちの人と一緒に読んでください。

《規則正しい生活をして、適度に身体を動かしましょう。》

- ・家で過ごす時間が長くなり、夜なかなか眠くならないという人もいるかもしれません。それでも普段と同じくらいの時間に布団に入り、朝は眠たくても頑張って早めに起きることを続けてください。
 - ・運動が好きな人もそうではない人も、少し身体を動かすことも取り入れてください。本気でラジオ体操にチャレンジしてみるのも一つです。
- ⇒普段と同じペースで生活をしたり軽く体を動かしたりすることは、不安やイライラを抑える助けとなってくれます。

※一日をどのように過ごすか、おうちの人と一緒に考えてみましょう。おうちの人に任せっきりしないで、自分はどうしたいのかも話しながらスケジュールを立てることができるとうすばらしいです。自力で考えたスケジュールを守って過ごすことができると、大きな達成感を感じることもできます。達成感も心を元気にしてくれます。

《おうちの人や友達と話す時間をもちましょう。》

人と話をするというのは、心を元気にしてくれます。心の中がなんとなくもやもやしていても、家族や友達と話をするだけで、気持ちが軽くなっていることがあります。人と話をする、それだけで安心感にもつながります。友達と、長電話にならない程度、お話しすることもよいと思います。

《保護者のみなさまへ》

新型コロナウイルス対応に伴いまして、保護者の皆様にかかるご負担は大きなものになっていることと思います。だれにも見通しがもてない不安定な状況だからこそ、みなさまご自身のメンタルヘルスにもご留意なさってください。

①保護者ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう。

子どもは、周りの大人の反応をみて状況を判断します。周りの大人が落ち着かないと子どもも落ち着きませんが、周りの大人が落ち着いていれば子どもも落ち着きます。

②不安をあおられるようなメディアに接する時間を減らし、正しい情報を公的なホームページなどで得るようにしましょう。

- ③家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間をもち、孤立しないようにしましょう。
大人も子供も同じです。人に話を聞いてもらうことで、心配や焦りが解消することがあります。
- ④過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた経験を思い出しましょう。
そのような経験は、過度な心配や焦りを防ぎ、今回の状況を乗り越えるのに役立つ可能性があります。
- ⑤ご自身の心理的な状況を把握するように気を付けましょう。
このような状況で、ストレスを感じ、不安や怒り、時に気分が落ち込むことは自然なことです。ご自身を責めないようにしましょう。このような反応が普段よりも強く出た場合に、休息をとり、必要に応じて専門機関に相談しましょう。

「子どもたちのメンタルヘルス対応」

- ①子どもが、良い体調を維持できるよう、規則正しい生活、可能な範囲での適度の運動をさせるように心がけましょう。
- ②不安をあおりがちなメディアの情報に子どもが接する機会を減らし、ウイルスや感染防止について正しい知識を分かりやすく、伝えましょう。子どもへの説明として下記資料も参考にしてみてください。

・藤田医科大学 感染症科

「コロナウイルスってなんだろう？」

http://www.fujita-hu.ac.jp/~microb/Final_version_ruby.pdf

・日本赤十字社

「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

- ③イライラして攻撃的な言動が見られたり、意欲が見られなかったりする様子があるかもしれません。保護者の皆様も大変な毎日の中でのそのような様子は、非常に気持ちが揺さぶられる場面だと思います。ただ、そのような言動の背後には不安とストレスがあるのだと理解するように努め、叱るのではなく、話に耳を傾けるようにしてみてください。「そりゃあ、イライラもするよねえ。」「いろいろ心配で、なかなか集中できないよね。」そんな言葉をかけることで、子どもの気持ちが落ち着いてくると思います。
- ④普段と異なる子どもの心理的な反応は、多くの場合、時間とともに改善しますが、睡眠や食欲の問題が長時間続いたり、行動上の問題が顕著であったりするような場合には、専門の相談機関(「いじめなど、困ったときの相談は…」参照)などに相談してください。