

令和2年5月 大阪府教育庁 小中学校課  
— 大阪府臨床心理士会 改訂版 —

保護者のみなさまへ：以下のメッセージをお子さまに読んでいただきますようお願いいたします

幼稚園の園児・保護者のみなさんへ  
— 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広がって、園に行けない日が続いています。  
今までとはちがう毎日に、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？  
こころのせんもん家といわれる私たちから、メッセージをおつたえします。  
おやくに立てばうれしいです！

今の生かつのなかで、私たちはストレス(いやな気持ち)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、行どうの三つにあらわれてくることがあります。

行どう

外へ出なくなる、  
じっとしてられない、  
人やものにあたる、  
一人をこわがる、  
やたらとまとわりつく、  
赤ちゃん返り、  
わがママをいう、  
など

しんがた  
コロナウイルスの  
ひろがり

からだ

ねむれない、だるい、  
頭がいたい、おなかがいたい、  
食よくがない、ドキドキする、  
すぐつかれる、おねしょする、  
元気がない、など

こころ

不安になる、こわくなる、おちこむ、  
やる気がなくなる、悲しくなる、  
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、  
ほんとうのこととおもえない など



一つ一つのストレスは小さなものでも、たくさんかさなると大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か？

☆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



生かつをととのえる

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、あたたかいおちやをのむ。ほんをよむ、えをかくなど、すきなことをしてみる。

コミュニケーション

かぞくとおしゃべりしよう。でんわで友だちとおしゃべり。困ったことは、かぞくにきこう。先生にでんわしてきいてもいいよ (下に番ごうがあります)

保護者のみなさんへ

\* 今まで経験したことがないことに出あったとき、からだの調子や気持ち、行動が、いつもどおりではなくなることは自然なことです。

\* こどもが、「ウイルスごっこ」のような遊びをすることがあります。こどもなりの不安な気持ちのあらわれです。強くしからず、温かく見守ってください。

こどもなりにがんばっている

親もストレスを感じるよ

大人もストレス対策を！

一緒に〇〇しよう

一日も早く園でみんなとすごす日がくることをねがっています。

なやみや不安なことがあれば、園に相談してください。

また、次のように相談できる場所もありますので、ぜひ活用してください。

やめなさい！

● 浜幼稚園の電話番号：072-431-2790

● 『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

「さわやかホットライン」(保護者からの相談) 電話：06-6607-7362 Eメール：sawayaka@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)