

新型コロナウイルス感染症の流行により、当たり前だった日常が大きく変わり、不安を感じたり、イライラしたりしていませんか。不安が軽くなるように、気分を変えてみるのもいいでしょう。

例えば、

リラックスする

- ・安心する場所、落ち着ける場所で、ゆっくり過ごす
- ・軽い運動をする

友だちや家族と話す時間を持つ

- ・家族と一緒に話したり、家族と過ごす時間を作る
- ・友だちと楽しい話をして過ごす

好きなことに熱中する

- ・好きな分野の本を読む、音楽を聞く
- ・料理や工作、絵を描いたり、歌う、踊るなど表現を試みる

しっかりごはんを食べて、ぐっすり寝る

あなたは何をする？

• .....



「勉強や部活をがんばっていたのに、発表する場がなくなった。」  
 「友だちと楽しい計画があったのに、中止になった。」このようなことがあると、気持ちがどうしても落ち込むことがあります。

気分を変えようとしても、うまくいかない時があります。そんな時は、がまんせず、学校で先生や保健室の先生、スクールカウンセラーに相談してみましよう。学校以外に電話での相談もできます。

●教育センター(発達・教育初回相談窓口) ☎042-372-1038

相談時間 月～土曜日 午前10～12時、午後1～5時

●子どもホットライン ☎042-372-2000 ※名前を言わずに相談できます。

相談時間 月～金曜日 午前10～12時、午後1～5時