

こ わかものきょういくしえんせんたー 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 ほうし 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 ところ さんこう
皆さんに心掛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。

🍀 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 きもち 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ましょう。

🍀 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、安心して過ごすことができます。



③人とのつながり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、今いまの自分じぶんを知るしることにつながります。

〇こんな時ときは、すぐ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 つづが続いている *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

その他の不安ほかに 不安や心配しんぱいなことも、一人ひとりで悩まずなや相談そうだんしましょう。

□まず、近くちか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よしないで、電話でんわなどですぐ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「はーもにい」にも、教育相談員きょういくそうだんいんや心理しんり相談員そうだんいんがいます。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

おだわらこどもわかものきょういくしえんせんた
おだわら子ども若者教育支援センター「はーもにい」内
場所:小田原市久野195-1



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

ほごしゃ 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)