

なごやの子どもたちへ



なごや子ども応援委員会
令和3年9月1日

夏休みが終わり、2学期が始まりました。短縮授業による学校生活がしばらく続きますが、皆さんに会えて、学校の先生たちも私たちなごや子ども応援委員会もとてもうれしく思っています。いつもと違うことがあると、びっくりしたり、落ち着かなかったり、イライラしたりするなど、とまどいや不安を感じる人もいるかと思います。これからのより良い生活において、皆さんに大切なメッセージをお伝えします。



新型コロナウイルスへの対処法（心のこと）



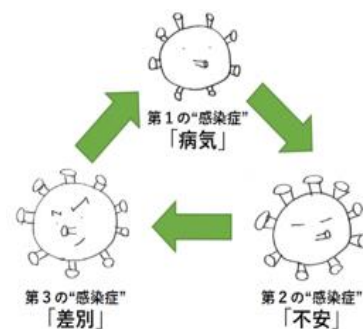
コロナの3つの顔

新型コロナウイルスによる感染が流行していますが、このウイルスが怖いのは、「3つの感染症」という顔を持っていると言われています。

1つ目は、「病気」です。咳や発熱、体のだるさなどの症状が出ます。感染してから症状が出るまでの期間（潜伏期間）は、3日程度とされています。

2つ目は、「不安」です。ウイルスは、人の目で見ることはできません。また、分からないことが多いことから、私たちは強い「不安」や「恐れ」を感じてしまいます。

3つ目は、「差別」です。差別は、人と人を分断させたり、排除したりします。それによって人としての大切な権利が奪われてしまうことがあります。



参考：新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう（日本赤十字社）

① 病気にかかりにくくするために

手洗い・うがい、マスク着用、3つの密を避けるなど感染予防を続けましょう。

② 不安が高まったときは、どうするの？

不安な気持ちが高まってきて、そわそわしたり落ち着かなくなったりした時は、自分のリラックスできる方法を試してみましょう。深呼吸や体の力を入れたり抜いたりするのもよいでしょう。それでもおさまらず、不安な気持ちが続く時は、家の人や学校の先生・スクールカウンセラーなど、近くにいる大人に相談してみましょう。ひとりで抱え込まないことが大切です。

③ どうしたら「差別」は、防げるの？

差別を防ぐ方法の1つ目は、「確かな情報」を得ることです。不確かな情報は大きな不安につながり、「差別」につながってしまう恐れがあります。情報をしっかりと選び、不確かな情報に振り回されないように気を付けましょう。2つ目は、差別的な発言をする人に同調しないことです。差別的な発言を許さない環境づくりのためにも、そのような発言に同調したり、心無い発言をしたりしないようにしましょう。

生活リズムを整えよう

- 早寝早起きをしよう。
- 食事をしっかり食べよう。
- 軽く体を動かそう。

感染予防を続けよう

- 手洗い・うがいをしよう。
- マスクをしよう。
- 3密にならないようにしよう。

気分転換をしよう

- 家族や友だちと話をしてみよう。
- 好きなことをする時間を持とう。
- リラックス法もやってみよう。

相談してみよう

- 心配なことや困ったことがあったら、家族や先生・スクールカウンセラーなど話しやすい人に相談してみよう。

リラックス法

いつでも、どこでも、深呼吸！

- ① 鼻からゆっくり4秒かけて息をすって。
- ② 口からゆっくり6秒かけて、吐ききります。



出典：「新型コロナウイルスに負けないために リラクゼーション編」
国立成育医療研究センター こころの診療部

悩みの相談先

- 24時間子供SOSダイヤル
0120-0-78310 (24時間年中無休)
- なごやっ子SOS
052-761-4152 (24時間365日)
- チャイルドライン
0120-99-7777 (毎日16時～21時)
チャット相談 <https://childline.or.jp>
(木・金・第3土曜 16時～21時)
- こころ×子どもメール相談
kodomo-liaison@ncchd.go.jp

保護者の皆さまへ

保護者の皆さまにおかれましては、子どもたちのストレス等について、心配されていることと思います。なごや子ども応援委員会も、学校とともに生徒を見守っていきますが、ご家庭でも、お子様が過剰な情報にさらされることは避けていただくなど、ご配慮ください。

保護者の皆さまのセルフケアも大切です。ご自身の時間を持ち、リフレッシュと休息を意識してみてください。また、お子様にいつもと違う様子があるなど、心配なことがある時には、なごや子ども応援委員会をご活用ください。連絡先は、お子様の在籍校にお問い合わせいただくか、7月に全生徒に配布しました「なごや子ども応援委員会カード」をご参照ください。