



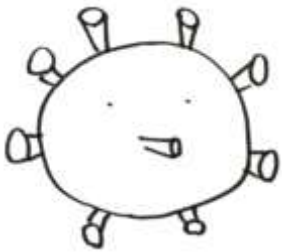
心の教室だより vol.3

令和3年9月
なごや子ども応援委員会
総合援助職（スクールカウンセラー）
田島 由莉香

生徒の皆さん、こんにちは。短縮授業になったり、学級閉鎖が行われるクラスがあったりと例年とは異なる2学期のスタートになりましたね。人は、いつもと違うことがあると、不安で落ち着かなかったり、イライラしたりすることがありますが、それは当たり前のことだと思います。コロナ禍の中で、皆さんが学校や家庭で少しでも冷静に落ち着いて生活していけるように、以下のことを参考にして、正しい情報と知識を身に付け、適切な予防と対処をすることで、心身をコントロールしてほしいと思っています。

新型コロナウイルスへの対処法（心身のこと）

新型コロナ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されていることです。



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、人の目で見る事ができません。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

3つの密を避けて、手洗いうがい、マスクの着用、換気をするなど、基本的な感染予防を続けよう。

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、自分なりのリラックスできる方法を試してみよう。深呼吸や身体の力を入れたり抜いたりするのもいいですよ。それでもおさまらず、不安な気持ちが続くときは、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、一人で抱え込まないようにしよう。

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。

<保護者の方へ>

保護者の皆さまにおかれましては、お子さまの心身の健康について心配されていることと思います。お子様にいつもと違う点があるなど、心配なことがある時には、スクールカウンセラーをご活用ください。相談のお申し込みは、お子さまの担任へお伝えいただくか、学校へ直接お電話ください。

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