

じどう みな  
児童の皆さんへ

りんじごう

練馬区立田柄小学校 教育相談室

スクールカウンセラー ながしま ひろみ  
長嶋 宏美



## スクールカウンセラーだよ

児童のみなさん、こんにちは。新型コロナウイルスのえいきょうで、学校がお休みになり、外にも出ることでもできず、どのように過ごしてよいか困っているのではないのでしょうか。また、テレビで新型コロナウイルスの怖さがたくさん流れているので、心配になりますよね。こんな大変なときの過ごし方について、WHOという機関が出している文章をみなさんにお伝えしたいと思います。読んでくれたらとてもうれしいです。

1. 今のような大変な状況で、かなしくなったり、ストレスを感じたり、こんらんしたり、怖くなったり、腹が立ったりするのは人間として「ふつう」のことです。みなさんが信頼している人に、自分の気持ちを話すことは、みなさんの気持ちの助けになる可能性があります。友達や家族にはなしてみましよう。
2. 家の中にいないといけない場合は、健康な生活（食（た）べること、寝（ね）ること、運動（うんどう）すること、家族（かぞく）と過ごすこと、友達（ともだち）やいっしょに住んでいない他の家族（かぞく）と電話（でんわ）やメール（めーる）でつながりをもつこと）が続けられるように工夫（くふう）しましょう。
3. 「じじつ（正しい情報）は何か」をきちんと知るようにしましょう。そうすることで、自分（じぶん）のおかれている危険性（きけんせい）を正（ただ）しく理解（りかい）し、てきせつな予防（よぼう）をすることができます。みなさんが信用（しんよう）できる情報（じょうほう）（WHO（だぶりゅうえいおー）やほけんじょ）をもとに、把握（はあく）することをおすすめします。
4. ただ、どうようばかり感じるような報道（ほうどう）を、くりかえして見聞き（みきき）する必要（ひつよう）はありません。報道（ほうどう）を確認（かくにん）するのは、一日（いちにち）のうちで決めた（きめた）、少し（すこ）しの時間（じかん）にしましょう。心配（しんぱい）や気持ち（きもち）がざわざわすること（を）減（へ）らすことができます。
5. あなたの気持ち（きもち）をなんとか落ち着（おちつき）かせるために、お酒（さけ）やタバコ（たばこ）など（な）を使う（つか）ことはやめましょう。
6. もし気持ち（きもち）がウタウタになったら、心理（しんり）のせんもんか（スクールカウンセラー（すくーるかうんせらー）など）に相談（そうだん）しましょう。心（こころ）や身体（からだ）をてきせつ（てきせつ）にケア（ケア）できる機関（きかん）もしょうかいできます。
7. 今まで（いま）で大変（たいへん）だったときに、みなさんがどのようにしてうまくその大変（たいへん）さをのりきったのか、思（おも）い出（だ）してみましよう。大変（たいへん）さをのりきった体験（たいけん）は、みなさんが今（いま）大変（たいへん）な状況（じょうきょう）をのりきるのにやく（やく）だつ可能性（かのうせい）があります。

[https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_2)

意訳：臨床心理士 岡村宏美先生（長嶋宏美加筆・修正）