

SCSVによるメンタルヘルス等に係るコラム 第2回

生徒の皆さんへ

不安ふあんになったときには！

- ・一人ひとりじゃないよ！みんな不安ふあんだよ。仲良しなかよしや大好きだいすきな人のことを思い出おもいだそう。
好きなゲームのキャラクターだすっていいよ。そして、周りまわの人に頼たよっていいんだよ。
- ・ニュースを見みたり、ウイルスの情じょう報ほうを調しらべてばかりいない？ほかの楽たのしい活動かつどうにきりかえて！
- ・自分の周じぶんりに“いいな。好きすだな。”と思おもうものを置おいてみて！楽たのしい思おもい出での写しゃ真しんもいおもうよ。
- ・不安ふあんを外そとに追おい出だすように、ゆっしんくり深こ呼吸きゅうをしてみよう。10回かい続つづけてみて。
- ・クッションやぬいぐるみだをギューッと抱あきしめてみよう。おなかあたを温あためるのもいいよ。
- ・どんなことふあんが不安ふあんかな？大人おとなに相そう談だんしてみよう！親おやに聞きけない時ときは、電でん話わ相そう談だんもやしっているよ。(少しょう年ねん相そう談だん室しつ 0120-127-830)
- ・家か族ぞくの人ひとがいる時ときに一いっ緒しょにすじごじく時じかん・遊あそぶ時じかんをつつくつてみよう。

保護者の皆さんへ

- ・関連情報かんれんじょうほうは、いつ、どこから発信はつしんされたものかを確たかめて、専門せんもん家の正ただしい情報じょうほう（例えば厚生労働省「新型コロナウイルス感染症しんかんせいについて」など）を得えるようようにしまししょう。繰くり返かえす情報じょうほう（刺激しき）にさらさらされることことで、子こどもの精神せいしん状じょう態たいはより不安ふあん定ていになりなります。大人おとなも同どう様ようです。関かん連れんする情報じょうほうに触ふれる時とき間かんを減へらしまししょう。
- ・子こどもが自じ分ぶんで不安ふあんをあおおるような情報じょうほうやデまをインいんターたーネえットなどから得えている場ば合あいもああります。正ただしい情報じょうほうを確たか認にんし合あい、奨しょう励れきされている正ただしい予よ防ぼう活くわつ動どう（手て洗せんい、咳せきエチケット、部ぶ屋いの空くう気きの入いれ換かえなど）を行いってください。いいつつものインいんフルふるエンえんザの予よ防ぼう活くわつ動どうとと同どうじじ行ぎやう動どうで良よいいとと言いわわれれてていいるるここととををおお互たいに思おもい出だしまししょう。