

由于受新冠肺炎而停课

幼儿、儿童、学生以及家长们

— 学校心理咨询专家的助言 —

大家好!

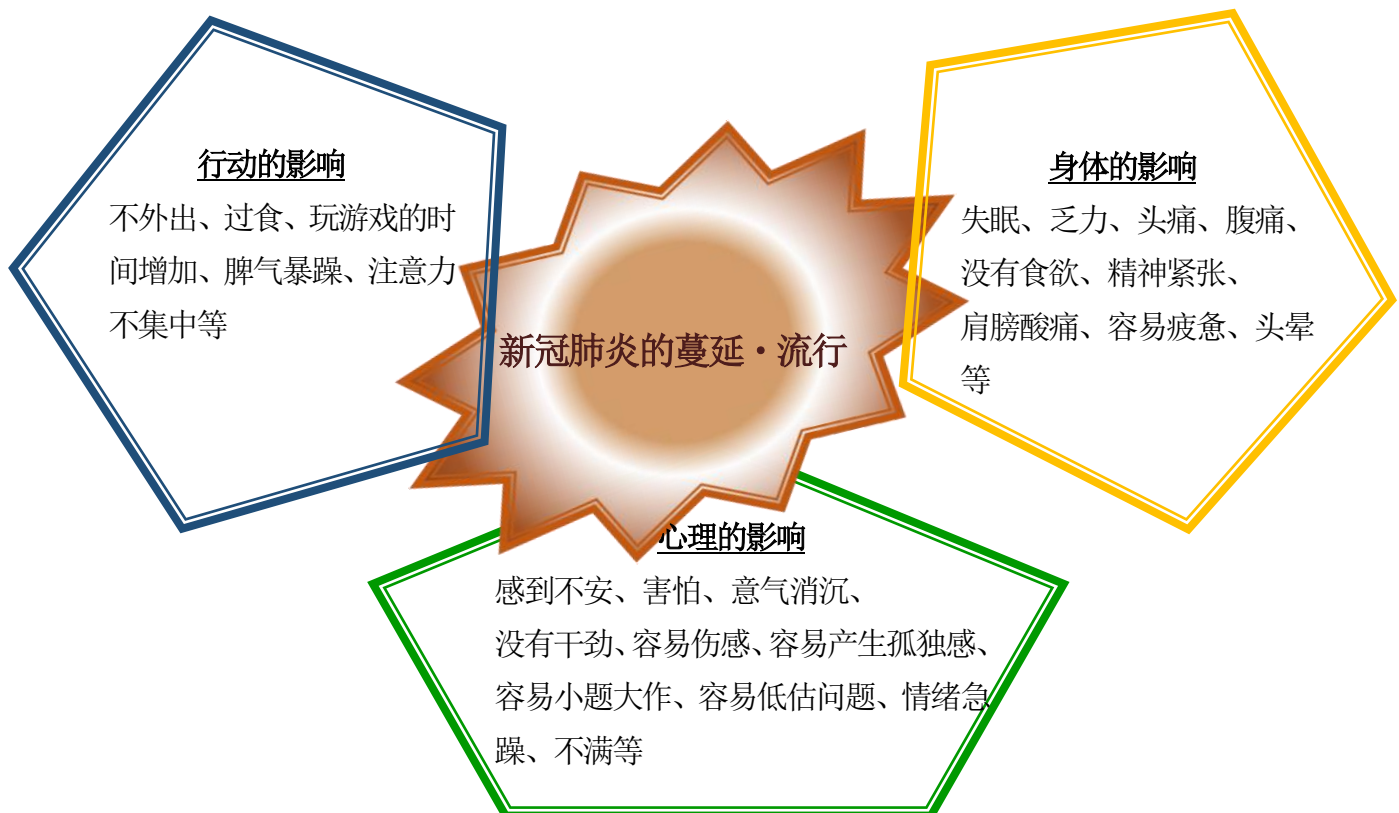
由于受新冠肺炎蔓延的影响，目前还一直不能上学。

每天过着与以往不同的生活，是否感到困惑或为难?

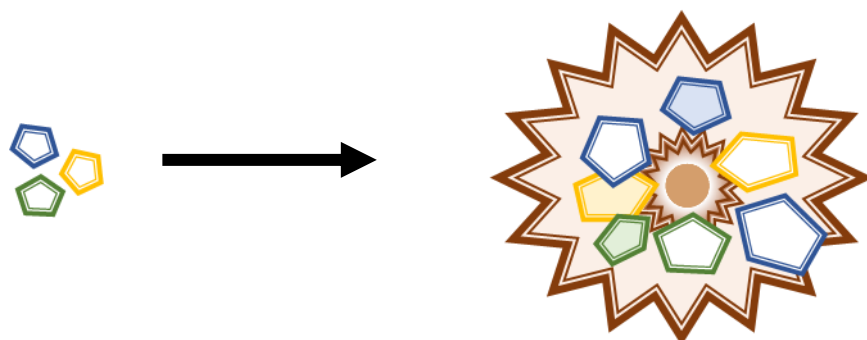
我们心理咨询专家在这里向大家转达一些助言，希望能对大家有所帮助。

现在的生活，给我们带来了各种精神压力。

这些精神压力主要影响到我们的身体、心理和行动这三个方面。



一个一个压力是小问题，但是小问题积累起来就会变成大的压力。



那么，该怎么办呢？

正如电视和网上一直在提醒大家“勤洗手”“避开人多的地方”固然非常重要。其他，还有我们在家里能做的。



衷心希望大家能早日返校。

若遇到烦恼与担心，请与学校商量。

另外，还希望大家能充分利用下列各咨询处。

●【LINE 咨询】大阪府教育中心

每周星期一 17:00~21:00（受理结束时间为 20:30）

※从学校颁发的卡片上记载的 QR（二维码）登录专用账号。若有不明之处，请向学校咨询。

●NPO 法人 AMDA 国际医疗信息中心的多种语言电话咨询窗口

<https://www.amdamedicalcenter.com/>

●针对日本国内新冠肺炎的报道 NHK WORLD（19 种语言对应）

https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/information/202004020600/?cid=wohk-flyer-org_site_pr_info_qr_multiple_lang-202004-001

●新冠肺炎对应 用手指点会话（19 种语言对应）

<https://www.yubisashi.com/covid19/>