２４

日本語

コロナウイルスにうをけて

**・のみなさんへ**

**― スクールカウンセラーからのメッセージ ―**

みなさん、いかがおごしですか？

コロナウイルスのがりにより、にできないがいています。

までとはうにとまどったり、ったりしていませんか？

のといわれるたちから、メッセージをおえします。おにてばうれしいです！

のは、たちにいろいろなストレスをえます。

そのストレスは、に、からだ、こころ、のつにをえます。

**からだに**

れない、だるい、

、、がない、

ドキドキする、こり

すぐれる、めまい、

など

**に**

しない、べぎる、ゲームのがえる、

になる、

じっとしていられない、

　など



**コロナウイルスの・**

**こころに**

になる、くなる、ちむ、

やるがなくなる、しくなる、

ひとりぼっち、げさにじる、

くえてしまう、イライラする、

　　モヤモヤする、など

　　つつのストレスはささいな、さなものでもそれがなるときなストレスになります。



では、どうすればよいのでしょう？

テレビやネットでも言われているように“い” “ごみをける”はです。

ほかに、でできることもあります。





**をえる**

、、など、いつもりのペースをがける。

また、やりたかったことにチャレンジする。でもはしない！

**コミュニケーション**

やだちなどとおしゃべり。になることやったことがあれば、やなやにしよう！（のを）

**リラックス**

やストレッチ、あたたかいおをむ、きなをきいたりをみたり、のきなことをしてみる。

**までしたことがないことにったとき、**

**あなたのからだのやちやが**

**いつもりではなくなること、これはなことです。**

もくさんがにできるがることをっています。

みやごとがあれば、にしてくださいね。

また、のようなもありますので、してください。

●『LINE』センター

17：00～21：00（は20：30まで）

※からされたカードにのQRコードから、のＬＩＮＥアカウントをしてください。からなければにいてください。

●NPOAMDAセンターによる

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

●のコロナウイルスにするNHK WORLD（19）

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

●コロナウイルス さし（1９）

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