韓国語

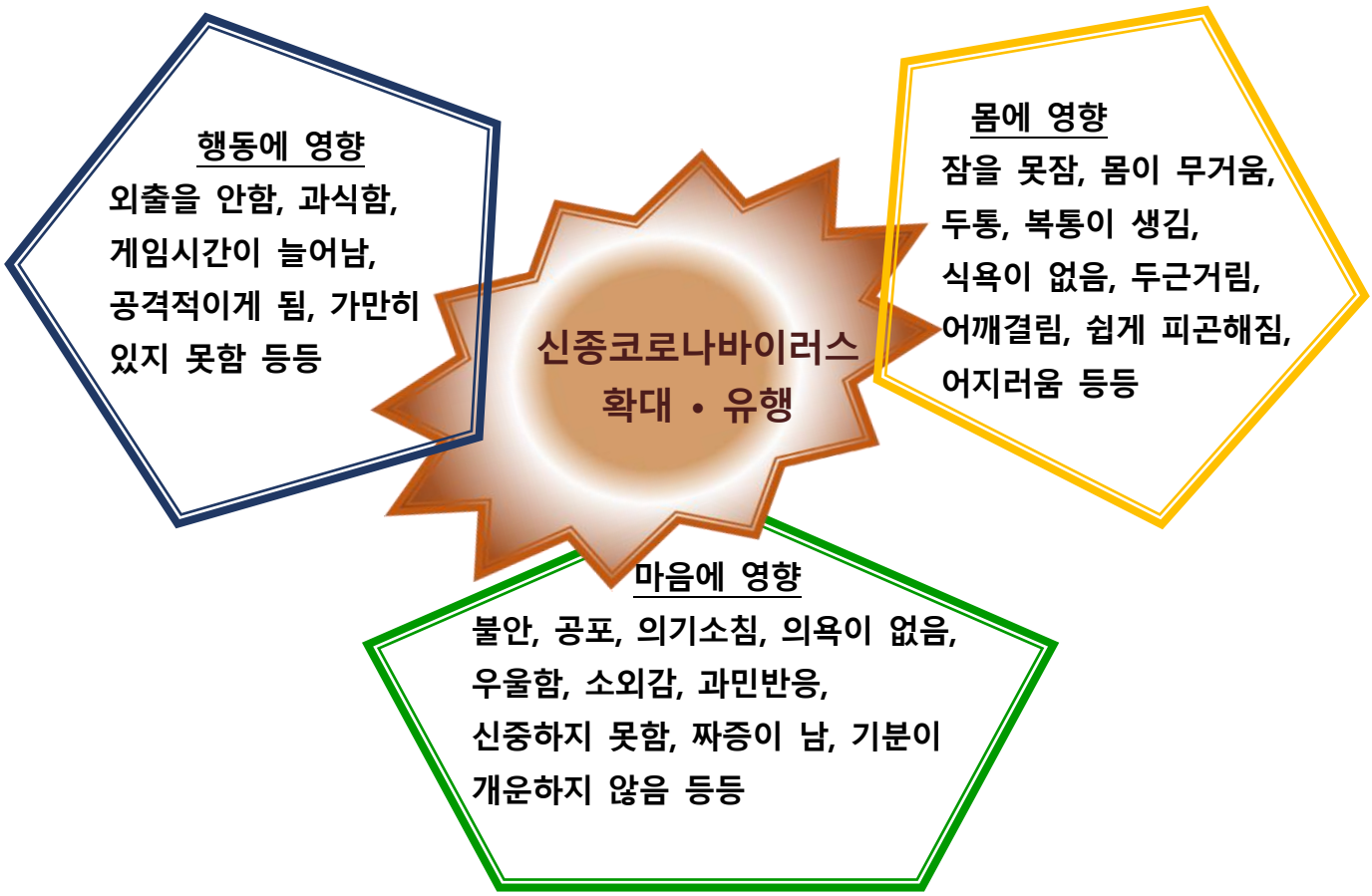
2020 년 4 월　오사카후교육청 교육진흥실

신종코로나바이러스 감염증으로 인한 휴교와 관련하여

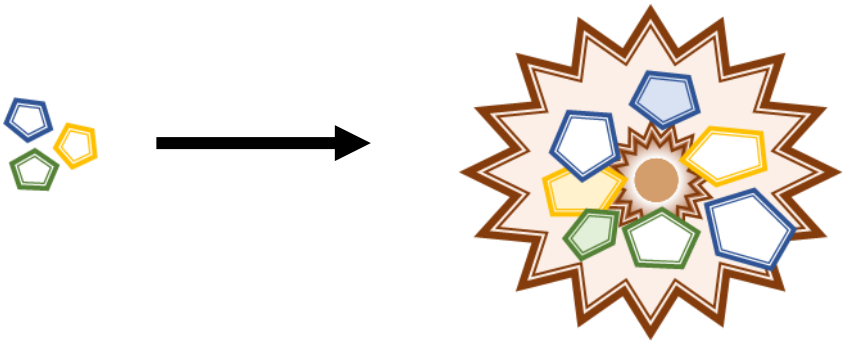
유아•초•중•고 학생 및 보호자께

- 스쿨 카운슬러가 보내는 메시지 -

여러분 어떻게 지내고 있습니까?
신종코로나바이러스 감염증 확산으로 인해 학교에 등교할 수 없는 날이 계속 되고 있습니다.
지금까지와 다른 일상으로 인해 당황스럽거나 곤란을 겪는 일은 없습니까?
심리전문가인 저희가 드리는 메시지입니다. 도움이 되었으면 좋겠습니다!
현재의 생활은 우리에게 여러가지 스트레스를 주고 있습니다.
이 스트레스는 주로 몸, 마음, 행동 세 부분에 영향을 줍니다.



하나 하나의 스트레스는 사소한 것들이지만 그것들이 쌓이면 스트레스가 커집니다.



그럼 어떻게 해야 좋을까요?

텔레비전이나 인터넷에서도 알 수 있듯이, “손씻기”, “사람이 많은 곳 피하기”는 중요합니다.
그 외에 집에서 할 수 있는 것도 있습니다.

규칙적인 생활

수면, 식사, 운동 등을 평소대로 한다.
해보고 싶었던 일에 도전해 본다. 그러나 무리는 하지 않는다!

릴랙스(긴장 풀기)

심호흡이나 스트레칭하기, 따뜻한 차 마시기, 좋아하는 음악을 듣거나 동영상을 보거나 자기가 좋아하는 것 해보기.

커뮤니케이션(의사소통)

가족및 친구 등과 이야기 나누기, 고민이나 걱정이 있으면 학교나 가까운 사람, 상담창구로 상담하기!
(아래의 일람표 참고)

지금까지 경험해 보지 않은 일을 만나게 되면,
여러분의 몸의 상태와 기분, 행동이 평소와는 달라지게 되는데,
그것은 자연스러운 현상입니다.

하루라도 빨리 여러분이 학교에 등교할 수 있는 날이 오기를 바라고 있습니다.
고민이나 불안함 등이 있으면 학교로 상담하세요.
그리고 아래의 상담창구도 있으니까 꼭 이용하세요.

- 『LINE 상담』 오사카후 교육센터

  매주 월요일 17:00 ~ 21:00(접수는 20:30 까지)

  ※ 학교에서 배부된 카드에 게재된 QR 코드에서 전용 LINE 어카운트를 등록하세요. 잘 모르는 점이 있으면 학교에 문의하세요.

- NPO 법인 AMDA 국제의료정보센터의 다언어 전화 상담창구
  https://www.amdamedicalcenter.com/

- 국내 신종코로나바이러스 감염증에 관한 보도 NHK WORLD(19 개 언어대응)
  https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/information/202004020600/?cid=wohk-flyer-org_site_pr_info_qr_multiple_lang-202004-001

- 신종코로나바이러스 대응 <손으로 가리키며 하는 대화> (19 개 언어대응)
  https://www.yubisashi.com/covid19/