

学校に通えず、友達ともなかなか会えず、この先はどうなってしまうのだろう、そんなことを考えると気持ちも落ち込んでしまいますね。

この状況で不安になったりイライラしたりするのは、当然のことです。でも、状況はいつか必ず良くなっていくことも同時に心にとめておいてくださいね。

そのことを踏まえて、この状況を乗り切るための方法をいくつかお話しします。

<里中学校生徒のみなさんへ>

①今の状況に対する考え方

物事の悪いところではなく、良いところに着目して、とらえていくといいですね。

例えば・・・

「ずっと休みで勉強が進まないから不安だ」



「予習する時間がたっぷりある。学校再開の際には授業の理解が深まりやすいかも！」

友人とのオンラインの会話でも・・・

「どこにも行けなくて嫌になっちゃうね。いつまで続くんだろう・・・」



「今は出かけられないけれど、自粛が終わったら、お弁当を持って●●に行きたいね！」



「よし！その時のために、いまから下調べしておこう！ワクワクするね」

今できないことをなげくよりも、学校が再開したり自粛生活が終わったりした時に、こんなことをしたい、あんなことをしたいというワクワクすることを考えてみましょう。同じ時間を過ごすなら、暗い気持ちではもったいないですよ！

②生活リズムを整える（私たちの心身を健やかに保つために重要です）

起床時間・就寝時間を決めて生活し、朝、起きたら10分は太陽に当たる。

なんでもないような、この生活リズムが、気分を落ち込ませないためにとっても重要になってきます。また家にずっといると呼吸が浅くなり、ストレスを感じやすくなります。気づいた時でいいので『細く長く息を吐く』ことに意識を向けてみましょう。

<里中学校保護者の皆様へ>

お子様がゲームばかりやっている姿にイライラすることもあるかとは思いますが、この機会に家族みんなでトランプをするなど、いつもはできないことをやってみてもいいかもしれません。

また、家庭内のルールを決めるいい機会にもなります。ゲームやスマートフォン、家事などのルールについては、家族全員で子供の意見も取り入れつつ納得のいくまで話し合うことが必要です。他にも、リビングなどでもできる子供向けの運動（ラジオ体操やネット上の動画を利用）を5分間するだけでも血流が良くなります。脳の血流を良くすることで鬱予防の一環になりますのでご家族でお試してください。

※それでも不安やイライラなどが抑えられない場合は・・・

思いを話すだけでも気持ちが楽になることがあります。

24時間子供SOSダイヤル（保護者・子供用） 0120-0-78310 などの

相談窓口の利用をお勧めします。またスクールカウンセラーは5/12に来校します。



あなたの悩み

- そうだんにおかねはかかりません
- ひみつはまもります

誰かに話してみませんか？

県内の小・中・高校生・青少年（原則として18歳まで）のいじめ、不登校、学校生活、性格、行動、学習の遅れ、発達、障害などに関する相談を受付けています。

- * 手話による相談をご希望の方は、まずはFAXやEメールでご連絡ください。
- * 乳幼児の育児に関する相談は、市町村の相談窓口をご案内します。

よい子の電話教育相談

まいにち
24じかん
うけつけ

こ ども よう
子 供 用

なやみゼロゼロ
#7300

ハロー さいのくに

または **0120-86-3192**

保 護 者 用

こころ おはなし
048-556-0874

F A X 相 談

ハイ さいのくに
0120-81-3192

Eメール相談

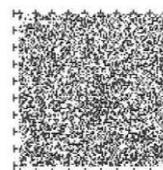
soudan@spec.ed.jp

- FAX相談、Eメール相談の受信確認及び返信は、平日の午前9時～午後5時に行っています。
受信日時によって、土・日曜日や祝日を挟んでからの返信となります。
- Eメール相談の場合は、「soudan@spec.ed.jp」からの返信が拒否されないよう設定してください。

学校などへの苦情・要望などについて

- よい子の電話教育相談（電話、Eメール、FAXいずれも）は、学校や教職員などへの苦情や要望などについて、指導や調査などを行うことはできません。
- 苦情や要望などは、学校の管理職（校長、副校長、教頭）にご相談ください。その上で、解決が難しいときは、いま在籍する学校を設置している教育委員会にご相談ください。
- 私立学校の場合は、教育委員会ではなく、各学校での対応となります。
- さいたま市立学校の場合は、さいたま市教育委員会にご相談ください。

活字文書読上げ装置で、情報を音声で聞くことができます。



面接相談

予約制

予約申込 **048-556-4180**

こころ よいはれ

(月曜～金曜日：午前9時～午後5時 祝日・年末年始を除く)

- 相談対象：県内の小・中・高校生、青少年（原則として18歳まで）、保護者及び関係教職員
- 相談時間：1時間程度



県立総合教育センター本所

行田市富士見町2-24



- 秩父鉄道東行田駅から徒歩約10分
- JR高崎線吹上駅北口より朝日バス「総合教育センター行」約23分、又は「行田折返し場行」もしくは「工業団地行」約20分、「長野一丁目」下車 徒歩5分

きたうらわ相談室

さいたま市浦和区北浦和5-6-5
浦和合同庁舎3F



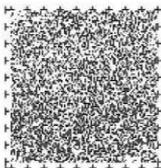
- JR京浜東北線北浦和駅西口から徒歩約10分
- JR京浜東北線北浦和駅西口より国際興業バスもしくは西武バス 約3分「二度栗山」下車 徒歩3分

いじめ 通報窓口

つうほうまどぐち

通報専用

活字文書読上げ装置で、情報を音声で聞くことができます。



県内の小・中・高校生の「いじめ」に関する通報窓口です。

原則、通報に対する返信は行いません。
携帯電話・スマートフォンの方は、右の二次元コードからアクセスできます。

