



しょうがくせい

ちゅうがくせい

りゅうこう

小学生・中学生のみなさん、コロナが流行して

さいきん 最近こんなことありませんか??

大田市マスコットキャラクター
らとちゃん
©2012大田市らとちゃんK501

コロナにかかるのが怖い
学校に行きたくない
って思う

すぐイライラする

さいきん集中でき
ない

知らないうちにコロナ
をだれかにうつしてい
ないか不安

コロナの事を考えると、
いやなきもちになる

なんか疲れてしまう

学校にいくととても
つかれる



つらいきもちがつづくときは、身近なだれかに相談^{みちか}しましょう。

相談先^{そうだん}

まわりに相談できない人はこちらへ電話^{でんわ}しましょう!



相談先のなまえ	相談できるじかん	電話ばんごう
チャイルドライン (NPO法人 チャイルドラインしまね)	毎日 16:00~21:00	0120-99-7777
24時間子供SOSダイヤル (島根県教育委員会)	年中無休 (24時間)	0120-0-78310
子どもと家庭電話相談室 (島根県 青少年家庭課)	毎日 9:00~21:30	0120-258-641
① 浜田児童相談所	月~金 8:30~17:15 *緊急時はいつでも	0855-28-3560
② 思春期こころの健康相談 (島根県 県央保健所)	月~金 8:30~17:15	0854-84-9822
大田市教育委員会 (学校教育課) 大田市 健康増進課	月~金 8:30~17:15	0854-83-8123 0854-83-8151

電子ブック
はこちら↓



アプリをダ
ウンロード
してね☆☆

まわりの大人の皆さんへ

① 子どもの話を聞くときのポイント

まずは子どもの体験を共有してから、
評価・解決につながる声かけ

もう少し教えて?



こんな方法
もあるよ

それってどんな感じ?

子どもの力に気づく声かけ

そういうとき、どうしてる?

それってどんな風に役立っている?



② 子どもの様子によっては他機関と連携する

保健・福祉との連携が必要な様子

- ・虐待を受けているかも
- ・「家に帰りたくない」と言っている など

① 「かもしれない」、「匿名」での連絡も大丈夫です

医療との連携が必要な様子

- ・眠れない日や食事が摂れない日が続く
- ・自分や人を傷つける
- ・死にたい、消えたいと言う など

② どの医療機関に連絡するか迷ったらこちらへ

コロナが流行してから今までの生活が大きく変わり、大人も子どももみんなこころがつかれやすくなっています。きもちを楽にするくふうをみんなが教えてくれたので紹介します。

きもちを楽にする23のくふう♡ (一部抜粋)

だれかに話す
聞いてもらう



声に出す



書き出す



絵をかく



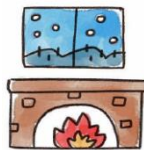
歌う 音楽をきく



本やマンガを読む



動画を見る



ゲームをする



遊ぶ



運動する
体を動かす



物で発さんする



リラックスする



ねる
ふとんにくるまる



だきしめる
あまえる



外出する
場所をかえる



考える



考えない



すきなことをする
何かに打ちこむ



食べる
料理をする



泣く わらう



自然にふれる



あなたのくふう

「
_____」

その他いろいろ



国立成育医療研究センター社会医学研究部 澤田なおみ先生からのメッセージ

このチラシには、コロナ×こども本部の全国WEBアンケートを通じて、お子さんやおうちの方々が教えてくれたことの一部を載せてもらいました。

大きく変化がおこった時は、だれでも心の支えが必要です。「おまもりの相談先」や「きもちを楽にするくふう」がいま（いつか）のあなたの支えのひとつになりますように。

そして、「こどもの声に耳を傾けていこう」という鳥根の皆さんの心がまえが、こどものSOSやがんばりをさらに受けとめてくださることと思います。

「コロナ×こども本部」
LINE公式アカウント

