



Withコロナをどう生きるか～しんどうい君に～

(教育相談係：星)

例年よりも期間が短く、感染予防に努めながらの夏休みが間もなく終わります。プールに行ったりキャンプをしたり、お盆には家族や親戚の方々と一緒に過ごしたりと、これまで通りが難しかった今年の夏、皆さんはどのように過ごしましたか？

『コロナ疲れ』という言葉があるように、多くのメディアから得られる情報による不安、自分や家族、友だちが感染することへの不安、生活行動の制限による不安など、個人では解決が難しいことも多いですね。

夏休み明け直後は、生活環境が大きく変わることによってプレッシャーがかかったり、心の動揺が生じたりします。不安や辛さは、自分ひとりで抱え込まないでくださいね。

★言えないことは身体が語る★

心の不調は、言葉にできなくても身体に表れます。



頭痛・腹痛・発熱・下痢・食欲不振など、あなたの身体は訴えていませんか？

眠れなかったり、イライラしたり、自分を傷つけたりしていませんか？

それは、あなたの心のSOSかもしれません。



★しんどうい君に★

苦しい、辛い、どうして良いか分からないという時、

身近にいる大人に相談してみませんか？



一人で悩まないで

♥自分の思いを言葉にすると…

話しているうちに「**自分はこんなふう**に思っていたんだ。」と気づくことができる。自分のことを**客観視**できる。

自分の思いが**整理**されて、心が少し軽くなる。

でも悩みを話すのは勇気がいるし、分かってくれる大人に出会うのは大変なこと…。だから、少なくとも**3人の大人**に話してみましよう！あなたの気持ちを真剣に受け止めてくれる人がいるはずです。その人こそ、あなたの信頼できる大人です。



こころの健康相談統一ダイヤル



SNS相談

@とちぎ2020

0120-279-338

(どなたでもご利用いただけます)

0570-064-556

(9:00～17:00 土・日・祝・年末年始[Ⓣ]
どなたでもご利用いただけます)

0120-99-7777

(18歳まで 毎日午後4時～9時)

令和2年8月16日～31日は毎日

(17時～22時 受付は21時30分まで)

