

保護者のみなさまへ：親も子どもストレスを抱えがちな毎日を乗り切るためのメッセージがカウンセラーの先生方より届きました。お子さまと読んで頂き、参考になさってください。

ようちえん にんてい えん えんじ ほごしゃ
幼稚園、認定こども園の園児・保護者のみなさんへ

— カウンセラーからのメッセージ —

みなさん、こんにちは。

しんがたコロナウイルスのびょうきが広がって、園に行けない日が続いています。
今までとはちがう毎日に、どうしてよいかわからなかったり、こまったりしていませんか？
こころのせんもん家といわれる私たちから、メッセージをおつたえます。
おやくに立てばうれしいです！

今の生かつのなかで、私たちはストレス(いやな気もち)をかんじるかもしれません。
そのストレスは、おもに、からだ、こころ、行どこの三つにあらわれてくることがあります。

行ど

外へ出なくなる、
じっとしてられない、
人やものにあたる、
一人をこわがる、
やたらとまとわりつく、
赤ちゃん返り、
わがママをいう、
など

しんがた
コロナウイルスの
ひろがり

からだ

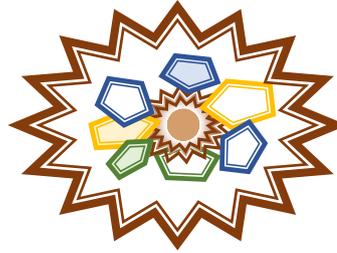
ねおれない、だるい、
頭がいたい、おなかがいたい、
食よくがない、ドキドキする、
すぐつかれる、おねしょする、
元気がない、など

こころ

不安になる、こわくなる、おちこむ、
やる気がなくなる、悲しくなる、
ひとりぼっちだとかんじる、イライラする、
おなじことをなんどもいう、モヤモヤする、
ほんとうのことと思えない など



ひとひと ちい おお
一つ一つのストレスは小さなものでも、たくさんかきなると大きなストレスになります。

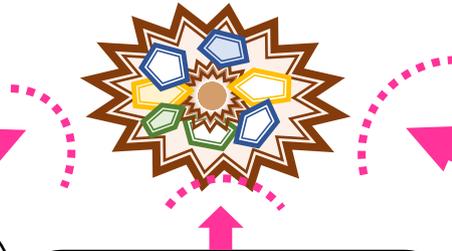


では、どうすればよいのでしょうか？

☆ウイルスたいさく

①てをあらおう ②いえですごそう

☆ストレスたいさく



せい 生かつをととのえる

いつもどおりにねて、おきよう。ごはんをしっかりたべよう。からだをうごかそう。いえでたくさんあそぼう！

リラックス

しんこきゅうやストレッチ、あたたかいおちゃをのむ。ほんをよむ、えをかくなど、すきなことをしてみる。

コミュニケーション

かぞくとおしゃべりしよう。でんわで友だちとおしゃべり。困ったことは、かぞくにきこう。先生にでんわしてきいてもいいよ (下に番ごうがあります)

保護者のみなさんへ

*今まで経験したことがないことに出あったとき、からだの調子や気持ち、行動が、いつもどおりではなくなることは自然なことです。

*こどもが、「ウイルスごっこ」のような遊びをすることがあります。こどもなりの不安な気持ちのあらわれです。強くしからず、温かく見守ってください。

親もストレスを感じるよ

大人もストレス対策を！

一緒に〇〇しよう

こどもなりに
がんばっている

やめなさい！

一日も早く園でみんなとすごす日がくることをねがっています。