

## 児童のメンタルケアについて

臨時休業期間が延長され、友達と遊ぶことも家から出ること制限される日々が続く中で、子供達はストレスを感じメンタルケアが必要となる場合があります。普段と違う状況の中では、急に悲しい気持ちや不安な気持ちになること、些細なことで混乱したり腹を立て乱暴になったりすることがあるかもしれません。自分や家族が感染したらどうしよう、それが原因で非難されたりいじめられたりしないかと心配することがあるかもしれません。

規則正しい生活を送ること、適度な運動やリラックスすることなどで、メンタルヘルスを維持することが大切です。何よりも大切なことは、周りの大人達が子供達の様子をよく見て、普段と様子が違っていたら、声を掛け、話を聞き、不安に寄り添っていくことです。また、ウィルスや感染防止について子供たちにわかりやすく伝えたり、不安を煽るような情報に子供達が接する機会を少なくしたりしていくことも必要です。

お子さんのメンタルケアについては、様々な相談窓口が開設されていますので、ご参照ください。

- 三芳町教育相談室 ☎ 274-1023  
[kyouikusoudan@town.saitama-miyoshi.ed.jp](mailto:kyouikusoudan@town.saitama-miyoshi.ed.jp)
  - 埼玉県立総合教育センター「よい子の電話教育相談(24時間受付)」  
<子供専用> ☎#7300 ☎0120-86-3192<保護者専用> ☎048-556-0874  
FAX 0120-81-3192 [soudan@spec.ed.jp](mailto:soudan@spec.ed.jp)
  - 埼玉県こころの健康相談 ☎048-723-1447
  - 埼玉県児童虐待相談窓口  
<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0608/madoguchi.html>
  - 埼玉県福祉部「埼玉県虐待通報ダイヤル(24時間受付)」  
☎#7171 ☎048-762-7533
  - 埼玉県子どもの権利擁護委員会「子どもスマイルネット(12/29~1/3を除く10:30~18:00)」  
☎048-822-7007
  - 埼玉県教育委員会「困ったときの相談窓口」  
<http://www.pref.saitama.lg.jp/e2201/documents/soudanmadoguchi.pdf>
  - 埼玉県教育委員会「臨時休業中のストレス等からくるメンタルヘルスについて」  
<http://www.pref.saitama.lg.jp/f2209/cocoronocea/cocoronocea.html>
  - 埼玉県「心の健康を保つための6つのポイント」  
<https://www.pref.saitama.lg.jp/b0606/krona.html>
  - 埼玉県「身近にいる方々との接し方」  
<https://www.pref.saitama.lg.jp/b0606/documents/mijikanahito2.pdf>
  - こども応援ネットワーク埼玉  
<http://www.facebook.com/kodomouuen.saitama/>
  - 一般社団法人全国心理業連合会「新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談」  
<https://lifelinksns.net/>
- ※学校でもスクールカウンセラー(こころの相談)、スクールソーシャルワーカー(子育て相談)が相談に応じますので、電話にてご連絡ください。