

不安からあなたを守るために

■ 不安になるのは当然です

普段とちがう状況の中、悲しくなったり、不安になったり、混乱したり、腹が立ったりするのは、当然です。あなたはひとりではありません。お父さんやお母さん、先生など、信頼できる人と話しましょう。疑問に思うことがあったら聞きましょう。正しい情報を得られれば、それはあなたや周りの人を守ることにもつながります。

■ 感染は、誰にでも起こりえます

新型コロナウイルスの感染は、誰にでも起こる可能性があります。住んでいるところや民族、年齢や性別、障がいの有無は関係ありません。具合が悪くなった人を非難したりいじめたりしてはいけません。

■ がまんしないで

もしも具合が悪くなったら、おうちの人や面倒を見てくれている人に伝え、家から出ないようにしましょう。

ユニセフホームページより

不安になったり、辛くなったりする気持ちをがまんしすぎることはないのです。

あなたの身近に相談できるところがあります。また、正しい情報を得ることも不安を軽減することができます。

以下に紹介するサイトを参考にしてみてください。

- ・ 三芳町教育相談室(三芳町)
<https://www.town.saitama-miyoshi.lg.jp/kosodate/mokuteki/sodan/kyoiku-sodan.html>
- ・ 困ったときの相談窓口（埼玉県教委）
<http://www.pref.saitama.lg.jp/e2201/documents/soudanmadoguchi.pdf>
- ・ 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(埼玉県教委)
<http://www.pref.saitama.lg.jp/f2209/cocoronocea/cocoronocea.html>
- ・ 心の健康を保つための6つのポイント（埼玉県）
<https://www.pref.saitama.lg.jp/b0606/krona.html>
- ・ 身近にいる方々との接し方（埼玉県）
<https://www.pref.saitama.lg.jp/b0606/documents/mijikanahito2.pdf>
- ・ 埼玉県こころの健康相談 048-723-1447
- ・ 児童虐待相談窓口（埼玉県）
<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0608/madoguchi.html>
- ・ こども応援ネットワーク埼玉
<https://www.facebook.com/kodomoouen.saitama/>
- ・ 新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談(厚生労働省HPより)一般社団法人全国心理業連合会
<https://lifelinksns.net/>