

# ひとりじゃないよ 中学生の皆さんへ

朝霞市子ども相談室 ひばり通信

学校が再開しました。学校に通えることは、日常に戻る一歩としてうれしいことです。しかし、どこかすっきりしない気持ちを抱えている人もいます。また、3 か月にも及んだ自粛生活でいろいろなことを我慢し、悩みや心配、不安な気持ちを抱えた人もいるのではないかと思います。緊急事態宣言が解除されたとはいえ、現在も新型コロナウイルス感染拡大防止ため、以前の学校生活とは違った取組がなされています。このような中、皆さんは入学や進級をして、新しい生活をスタートさせました。慣れるまでには、時間が必要な時があります。自分のペースを大切にしながら進んでいくことも大切です。



心配や不安が  
こころに  
広がったら

自分のそばに、好きなもの  
をおいてみよう。楽しい思い出  
の写真もいいかもね。



ぬいぐるみのような、  
柔らかい物を抱きしめてみよう。  
意外と心が落ち着くよ。  
お腹を温めるのも good!

ひとりじゃないよ。  
不安な時は、周りの人に  
たよっていいんだよ。



ウイルスのニュースを  
見すぎない。正しく知ろう。

## 大人に相談しよう

家族 先生 相談員  
スクールカウンセラー



## 電話でも相談できるよ

・朝霞市子ども相談室



048-471-8080

・中学校のさわやか相談室

朝一中 048-461-7413

朝二中 048-469-3878

朝三中 048-465-5252

朝四中 048-466-6313

朝五中 048-474-6377



ゆっくり深呼吸、10回続けてみて。



肩を上げる  
肩をもどしながら  
ゆっくり息をはく

こんなことも、心がけよう。

規則正しい生活をしよう(睡眠と食事は大切)  
適度な会話や運動、気分転換の時間をもとう  
手をよく洗おう  
マスクをつけよう(暑い時は注意して)  
言葉を大切にしよう(あったか言葉 ほっこり言葉)  
イライラしても、いじめは絶対ダメ

