

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乗り越え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。

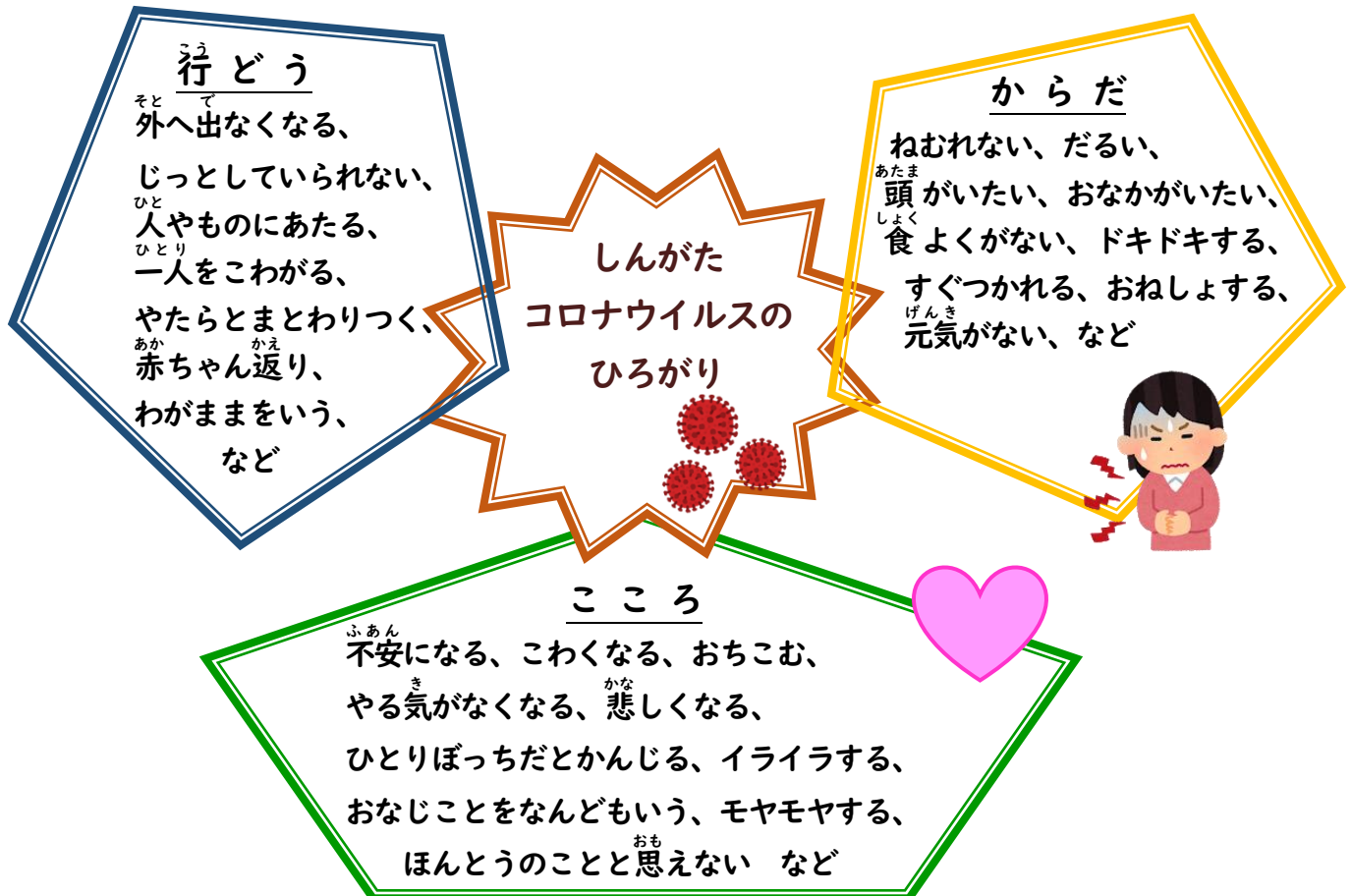
ようちえん にんてい えん えんじ ほごしゃ
幼稚園、認定こども園の園児・保護者のみなさんへ

— カウンセラーからのメッセージ —

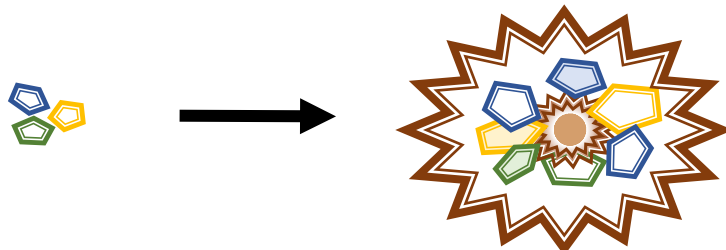
みなさん、こんにちは。

しんがたコロナウイルスのびょうきがひろがって、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します。
おやくに立てばうれしいです！

いま せい わたし き
今の生かつのなかで、私たちはストレス(いやな気持ち)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、行どうの三つにあらわれてくることがあります。



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、たくさんかさ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。からだをうごかさう。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。困こまったことは、かぞくにきこう。先生せんせい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。

なやみや不安なことがあれば、園に相談してください。

また、次のように相談できる場所もありますので、ぜひ活用してください。