**2020년4월　오사카후교육청 교육진흥실**

韓国語

**신종코로나바이러스 감염증으로 인한 휴교와 관련하여**

**유아•초•중•고 학생 및 보호자께**

* **스쿨 카운슬러가 보내는 메시지 -**

**여러분 어떻게 지내고 있습니까?**

**신종코로나바이러스 감염증 확산으로 인해 학교에 등교할 수 없는 날이 계속 되고 있습니다.**

**지금까지와 다른 일상으로 인해 당황스럽거나 곤란을 겪는 일은 없습니까?**

**심리전문가인 저희가 드리는 메시지입니다. 도움이 되었으면 좋겠습니다!**

**현재의 생활은 우리에게 여러가지 스트레스를 주고 있습니다.**

**이 스트레스는 주로 몸, 마음, 행동 세 부분에 영향을 줍니다.**

**몸에 영향**

**잠을 못잠, 몸이 무거움, 두통, 복통이 생김, 식욕이 없음, 두근거림, 어깨결림, 쉽게 피곤해짐, 어지러움 등등**

**행동에 영향**

**외출을 안함, 과식함, 게임시간이 늘어남, 공격적이게 됨, 가만히 있지 못함 등등**



**신종코로나바이러스확대 • 유행**

**마음에 영향**

**불안, 공포, 의기소침, 의욕이 없음, 우울함, 소외감, 과민반응, 신중하지 못함, 짜증이 남, 기분이 개운하지 않음 등등**

　　**하나 하나의 스트레스는 사소한 것들이지만 그것들이 쌓이면 스트레스가 커집니다.**



**그럼 어떻게 해야 좋을까요?**

**텔레비전이나 인터넷에서도 알 수 있듯이, “손씻기”, “사람이 많은 곳 피하기”는 중요합니다. 그 외에 집에서 할 수 있는 것도 있습니다.**





**릴랙스(긴장 풀기)**

**심호흡이나 스트레칭하기, 따뜻한 차 마시기, 좋아하는 음악을 듣거나 동영상을 보거나 자기가 좋아하는 것 해보기.**

**커뮤니케이션(의사소통)**

**가족및 친구 등과 이야기 나누기, 고민이나 걱정이 있으면 학교나 가까운 사람, 상담창구로 상담하기!**

**(아래의 일람표 참고)**

**규칙적인 생활**

**수면, 식사, 운동 등을 평소대로 한다.**

**해보고 싶었던 일에 도전해 본다. 그러나 무리는 하지 않는다!**

**지금까지 경험해 보지 않은 일을 만나게 되면,**

**여러분의 몸의 상태와 기분, 행동이 평소와는 달라지게 되는데,**

**그것은 자연스러운 현상입니다.**

**하루라도 빨리 여러분이 학교에 등교할 수 있는 날이 오기를 바라고 있습니다.**

**고민이나 불안함 등이 있으면 학교로 상담하세요.**

**그리고 아래의 상담창구도 있으니까 꼭 이용하세요.**

* **『LINE상담』 오사카후 교육센터**

**매주 월요일 17:00 ～ 21:00(접수는20:30까지)**

**※ 학교에서 배부된 카드에 게재된QR코드에서 전용LINE어카운트를 등록하세요. 잘 모르는 점이 있으면 학교에 문의하세요.**

**● NPO법인AMDA국제의료정보센터의 다언어 전화 상담창구**

<https://www.amdamedicalcenter.com/>

* **국내 신종코로나바이러스 감염증에 관한 보도NHK WORLD(19개 언어대응)**

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/information/202004020600/?cid=wohk-flyer-org_site_pr_info_qr_multiple_lang-202004-001>

* **신종코로나바이러스 대응 <손으로 가리키며 하는 대화>　(19개 언어대응)**

https://www.yubisashi.com/covid19/