

ちが まいにち  
いつもと違う毎日は  
わたし からだ  
私たちの心と体に  
へんか  
変化をおこします

しんがた  
新型コロナウイルスから  
からだ まも  
心と体を守ろう！

からだ まも たい へんしん  
心と体を守り隊に変身だ！

わたし じぶん からだ まも  
私たちは自分で心と体を守り  
てあて ちから  
手当する力があります。  
ひっさつわざ てあら せき  
必殺技は「手洗い」と「咳エチケット」！  
つうじょうそうび せいかつ  
通常装備は「いつもの生活リズム」だぞ！



たいせつ  
つながりを大切に！

かぞく せんせい さんみつ おし  
家族や先生から「三密」を教えてください  
きをつけながら、大切な人との  
コミュニケーションをとろう

ストレス反応 コーピング コミュニケーション

ちが  
「いつもと違う」ことのストレス

- ★ 心の変化  
イライラむしゃくしゃ、ドキドキ、怖い  
泣きたくなる、わがまま言いたくなる
- ★ 体の変化  
お腹や頭が痛くなる、なかなか眠れない  
ご飯がたべられない、元気がでない



これらは心と体からの「いつもと違うから  
ビックリしちゃった」というメッセージだよ

かいしょう ほうほう  
ストレス解消の方法

- ★ 新しいことにチャレンジ！  
かぞく りょうり ちが かみがた むかし あそ  
家族と料理・いつもと違う髪型・昔の遊びなど
- ★ 体をしっかり動かそう！  
テレビやゲームから離れる時間も大事だね！
- ★ リラックスの時間をつくろう！  
おいしいものを食べて、友達と電話したり、  
笑ったり、お風呂でのんびり、ぐっすり眠ろう

つながろう

- ★ 毎日を元気に過ごすために、どんな工夫があるかな？  
かぞく ともだち せんせい  
家族・友達・先生はすごいアイデアを持っているかも！  
ちょっと聞いてみよう！
- ★ 不安なときは、家族や先生や  
スクールカウンセラーにお話してね！

参考資料

\* 日本赤十字社「感染拡大を防ぐために」  
\* 日本臨床心理士会・日本公認心理師協会・セーブザチルドレン「感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために」  
\* 北海道臨床心理士会教育領域委員会作成  
2020/03/05

\* 酒田市スクールカウンセラー作成 酒田市学校教育課発行「いつもちがう毎日の心の健康のために」  
\* 山形県公認心理師・臨床心理士協会最北支部・山形県スクールカウンセリング研究会最上支部共同作成「緊急時の心のケアのために」

作成

山形県スクールカウンセリング研究会 村山支部