

せたがやくこ 世田谷区の子どものみなさんへ

～新型コロナウイルス感染症への不安を一緒に乗り越えよう～

新型コロナウイルス感染症の影響で、学校へ行けなかったり、友だちと会えなかったり、好きなことを思うようにできない状況が続いていると思います。そんななか、勉強やこれからの生活に不安を感じたり、「いやだなあ」「つまらない」と感じたりしている人も多いのではないのでしょうか。

何が不安の種なのかと考えると、いま、私たちが自由に人とつながることを制限されていることではないのでしょうか。会いたい人に会えない、一緒に笑いたいのにならえない、ふれあうこともできないということが、こころの負担になっているのだらうと思います。

新型コロナウイルス感染症については、情報がたくさんありすぎることで、どれが正しいのかわかりにくいこと、内容が難しいこともあり、どうしたらいいのかよくわからないと感じている人もいるかもしれません。そういった不安な気持ちを持つことは自然なことです。おなかや頭が痛くなったり、よく眠れなくなったり、ご飯をおいしく食べられなくなったりすることもあるかもしれません。

そんなときは、ひとりでかかえこまないでください。なんとなく感じている「いやだな」「こわいな」という思いを言葉にしてみませんか。いやなことを口に出すことで、落ち着いたりスッキリしたりして、安心できます。

「せたホット」にはメールや電話、FAXなどで相談をすることができます。不安な気持ちをふきとばす方法や、自分や周りの人をまもるためにどうしたらいいのかについて一緒に考えることもできます。どうしても会ってお話ししたいという場合は、来る前に電話やメールで連絡をしてもらえるとうれしいです。

ひとりでがんばらなくていいんだよ。おはなしきかせてね。

せたがやくこ じんけんようごきかん
世田谷区子どもの人権擁護機関 「せたがやホットと子どもサポート」



マスコットキャラクター
なちゅ

て あら
手を洗おう！うがいをしよう！マスクをしよう！