

ご家族の皆様へ

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、学校はかつて経験したことのない長期の臨時休業となり、その影響が学校再開後の現在も続いています。そのような中において教職員は、感染への不安、慣れない業務、多忙、見通しの立たないことなどによって、これまで以上のストレスの中で頑張っています。



- 自分や家族が感染することへの不安
- 児童生徒に感染させてしまうのではないかと恐れ
- 感染を不安視する保護者への対応
- 学習指導方法等の変更や見直し
- 学校行事等の中止や変更
- 密にならないための指導の徹底
- 消毒作業などの授業以外の業務負担増 など

このようなストレス状況が長く続くと、職種や経験年数を問わず、多くの方に心身の変化や不調が現れます。

【気持ちの変化】

- 不安や緊張が強い
- イライラする
- 怒りっぽくなる
- 気分の浮き沈みが激しい
- 誰とも話す気にならない
- 涙もろくなる
- あの時ああしておけばよかったと自分を責める
- 投げやりになる



【体の変化】

- 疲れやすい
- 目まい、頭痛、肩こり
- 吐き気、腹痛
- 食欲不振、過食
- 眠れない



【考え方の変化】

- 考えがまとまらない
- 同じことを繰り返し考える
- 記憶力が低下する
- 皮肉、悲観的な考え方になる

これらの変化や不調は、強いまたは慢性的なストレスを受けると多くの方に起こりうる、正常な反応です。自然に回復することもあります。気持ちを誰かに話したり相談したりすることで、辛さが和らぐことがあります。

学校で働かれているご家族の「気持ち」「体」「考え方」の変化に気づいたら、無理をさせずに話を聞いてあげたり、勤務校の上司や関係相談機関に相談するなどしてみてください。ご家族の支えが本人の辛さを和らげることに繋がります。

家族のこころのサインを見逃さず、温かいサポートをお願いいたします。

ご家族も心身の健康を保つことが大切です。裏面の「相談機関一覧」はご家族も利用することができます。



自分でもできるストレス対応法

日常生活の中にも自分でできるストレス対応法があります。自分に合ったストレス対応法を見つけることも重要です。

- 【休息型】・・・ゆっくり風呂に入る, 好きな音楽を聴く, 自然の中でくつろぐ
- 【運動型】・・・ジョギングやウォーキングをする, ストレッチをする
- 【親交型】・・・家族の団欒, 友人と食事をする, お茶を飲む
- 【創作型】・・・絵を描く, 音楽を演奏する, 日曜大工をする, 料理をつくる
- 【娯楽型】・・・おいしいものを食べる



相談機関一覧

いつでもご相談を！

☆こころの健康に関する総合相談窓口



相談窓口	窓口	電話番号	受付時間等
心と体の健康相談センター 心の健康相談, 健康障害防止のための面接指導	仙台市教育局 教職員課	(予約受付番号) 080-5735-4864 メール kokorotokarada@ezweb.ne.jp	毎月第2, 第4水曜日 17時~19時(毎月2回開催) 精神科の医師が相談に応じます
訪問型カウンセリング	仙台市教育局 教職員課	Kyo019110@city.sendai.jp C4th(個人連絡)、庁内メール便	随時受付 所属校にカウンセラーが直接訪問します
教職員相談支援 職場の人間関係, 教科指導法, 学級づくり, 保護者との接し方 等々	仙台市教育局 教育センター	①090-6853-9917 ②090-6853-9918 メール i-soudan@sendai-c.ed.jp	平日: 正午~18時 (休日・祝日は除く) メールは24時間受付(返信は相談時間中になります)
こころの悩み 眠れない, やる気が起きない等ストレス・人間関係の問題	電話相談「はあとライン」	022-265-2229	平日10時から12時, 13時から16時(年末年始を除く)
	電話相談「ナイトライン」	022-217-2279	年中無休, 18時から22時
子ども・育児 子ども自身の悩み, 育児・子育て	仙台市児童相談所	022-718-2580	平日8時半~17時
	仙台市子供相談支援センター	022-262-4828	平日8時半~18時