



コロナ禍の子どもたち

まずは生活を「整える」



また、新型コロナウイルス感染症は、誰もが感染する可能性があります。感染した人や学校を特定したり、非難したりすることのないようにしましょう。

学習や部活動に対する不安など、環境の変化から子ども自身のストレスに対する配慮が必要な場合があります。子どものちょっとした変化を見落とさず、何を心配しているのかよく聞いて、悩み事を減らす手助けをしてあげましょう。

新型コロナウイルス感染症が広がってからは、私たちはさまざまな面で制限がかかる生活を送っています。目に見えないウイルスに対し、子どもたちも少なからずストレスや不安を抱えながら毎日を送っていると思います。新型コロナウイルスの事を考えると嫌な気持ちになる人も多いのではないのでしょうか。

学習や部活動に対する不安など、環境の変化から子ども自身のストレスに対する配慮が必要な場合があります。子どものちょっとした変化を見落とさず、何を心配しているのかよく聞いて、悩み事を減らす手助けをしてあげましょう。

長引くコロナへの不安

家族のあり方を振り返り、子どもたちが豊かな心を育むことが出来る家庭づくりのきっかけとなるよう、長野県では毎月第3日曜日を「家庭の日」と定め、普及・推進に努めています。

第3日曜日は、家族ふれあう「家庭の日」

毎日元気に過ごすためには、生活のリズムを整えることが大切です。「早寝、早起き、朝ごはん」を実践し、十分な睡眠をとり、バランスのとれた食事、適度な運動をして、規則正しい生活習慣を身に付けましょう。

生活リズム、乱れていませんか？
コロナ禍で自由に外出ができない中で、一日中テレビやゲームをして過ごした、夜更かしをしてみてください。夜更かしをしてみてください。夜更かしをしてみてください。

このようなことが原因で、生活リズムが乱れ、無気力になったり、体調が悪かったり、学校に行っても授業に集中できない人は多いのではないでしょうか。

生活リズム、乱れていませんか？



▼子ども支援センター
0800・800・8035
※日曜を除く午前10時から午後6時(子ども専用ダイヤル)

▼チャイルドライン
0120・99・7777
※日曜を除く午後4時から9時(18歳までの子ども専用相談電話)

▼24時間子供SOSダイヤル
0120・078310
▼子どもの人権110番
0120・007・110
※土・日除く午前8時30分から午後5時15分(いじめ・虐待・体罰などの相談)

家族みんなが顔をそろえて、今日の出来事などを話し合い、楽しみ、協力し合う日にしましょう。
気軽に相談を
市の相談窓口の他にも、県の相談窓口があります。一人で苦しまず、一緒に解決方法を考えてみましょう。



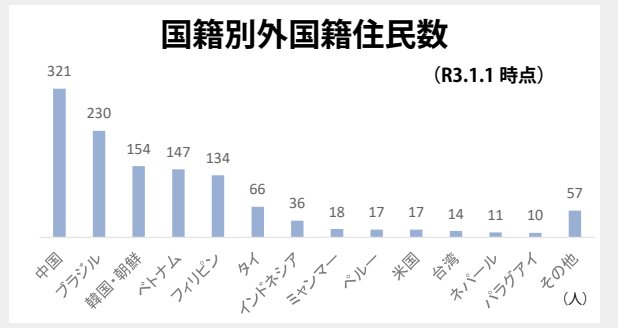
青少年相談窓口をご利用ください

誰にも相談できず、悩んでいることはありませんか。学校での交友関係やいじめ、ネットトラブル、子どもの不登校や発達障がいなど、さまざまな悩みの相談に応じます。児童・生徒の皆さん、保護者など、どなたでも気軽にご相談ください。

- 面接相談 生涯学習課窓口 月曜日～金曜日(祝日除く)午前9時～午後5時(申込不要)
- 電子メール相談 ✉seishonen@city.azumino.nagano.jp
- 電話相談 「子どもと親の相談電話」 ☎72・2238 月曜日～金曜日(祝日除く)午前9時～午後5時

1 数字で見る

市の外国籍住民数は、令和3年1月1日時点で1,232人、市の全人口の約1.3%にあたります。これは、長野県内の市町村において6番目に多い住民数です。市には、37の国と地域から来た外国籍住民が生活しており、ここ最近ではベトナム、インドネシア、ミャンマー国籍の住民が増えています。



2 取り組みを知る



8月1日開催 日本語 de スピーチ大会

多文化共生への理解を深めるために平成29年から開催。昨年に続き、コロナ禍により無観客開催となったが、市で暮らす外国人11人が参加し、日々の暮らしの中で感じたことなどを発表した。

スピーチ大会を主催した、あづみの国際化ネットワーク代表の丸山美枝さんは、「外国人住民を支えるお手伝いを始めて18年余り経つが、多文化共生社会実現のためには、常に相手の声に耳を傾け、言いたいことを理解すること、そして思いやりの心を持つことが大切だと感じている。信頼関係を築くためにも、この大会が互いの文化を理解するための一歩になれば嬉しい」と話します。

当日のスピーチは、市HPからぜひお聞きください!! 記事ID: 82168で検索

3 体験を聞く



アスウィン・マラハニさん 24歳
インドネシア出身(在日2年)

Q. 日本を選んだ理由は?
子どものときから、アニメなど日本の文化が好きだった。あと、日本で起きた災害のニュースで日本人がルールを守っているのを見て、インドネシアとの違いに驚き、興味を持った。
Q. 良かったこと、その支えは?
疲れたときには、離れている家族を思いさみしくなる。職場のみんなも優しいし、一緒に来日した同僚が今では「親友」として話を聞いて、なぐさめてくれる。周りに感謝しながら過ごしている。

Q. 日本を選んだ理由は?
ハノイ工科大学で電気・電子分野を学んでいた。技術力が高い日本に行きたいと思った。
Q. 楽しかった思い出は?
来日する前から雪と桜を見たと思っていた。今はできないけど、ここに来てすぐに会社の桜の木の下で、みんなでお花見をしたことが、楽しかった。
Q. 大変だったことは?
専門用語もあって言葉の壁に苦労した。それでも、会社のみんなと日本語教室の仲間に支えられ乗り越えられた。

チャン・ドゥック・ヒエップさん 25歳
ベトナム出身(在日1年半)



好きなもの 社員食堂のお魚定食・すし・とんかつ・バドミントン・日本の四季