

みなさんお元気ですか？

スクールカウンセラーのヒトリゴトですが、ちょっと読んでみませんか？

スクールカウンセラー便り

江別市立大麻東中学校

スクールカウンセラー 屋嘉比瑞穂

2020年5月



学校が休みのままなのは、なんだか不思議な感じがするのは私だけでしょうか？
ごくありふれた、あのあたり前の毎日が随分変化しているこの状況は、大きく変化しているはずなのに、あまり変わらない？何が変化したの？ただ、地震が起きて建物が崩れているわけでもなく、台風が来て樹木が倒されているわけでもなく、静かな社会だけが広がっているだけ。それが今は逆に不安や恐怖を感じさせ、さらには、他者や社会に対する嫌悪、差別、偏見を生み出してしまう心への感染までも広がっているように感じます。

そんな新型コロナウィルス感染症によって影響を与える感染症は3つあります。その1つは、第1の感染症(生物学的感染症)でウィルス感染そのものへの不安を抱くもの、第2の感染症(心理的感染症)は、不安や恐怖を駆り立てて、心の不安を広げていくもの、第3の感染症(社会的感染症)では、嫌悪、差別、偏見を生み出すことで、他者や社会への攻撃を強め、人ととの間の連帯感や信頼感を破壊していくものがあるようです。

でも、これは特別なことではなく、突然の異常な状況や環境において、自分自身の心と身体を守ろうとして、ストレス反応が生じることで、これは誰にでもおこる反応です。

それは、イライラや無気力、不安感や恐怖感かもしれません。でも、不安にならず、自分の身体と向き合ってみて、そして少し自分に優しくしてください。気持ちが落ち着いて来ます。

このような状況になると私たちには、様々な感情やストレス反応ができるよ

参考:日本赤十字社



①自身の体調や勉強や将来について心配になる。



②自由が制限されることで怒りや不安を感じる。



③周囲の人から感染していたらどうしようと心配になる。



④起こりうる最悪な事態を考えてしまい、思考が現実離れしたり、落ち着きが奪われたり、恐怖が強まったりする。



⑤自分自身の今までの行動が、もしかしたら潜在的な感染の原因となってしまったかもしれない、と自分を責めてしまう。



⑥他の人との交流が制限されているために、孤独や寂しさを感じる。



⑦イライラしたり、腹を立てやすくなる。

人それぞれ感じ方や考え方は違うけど、何か気になるものがあったかな？

もし、自分の中にも、同じような感情だったり、似たような行動などをとっているかもしれないなって思った人がいるのなら…こんな風に一緒に考えてみたいけれど、どうかな？

①自身の体調や勉強や将来について心配になる。



→ 心配ごとはいろいろあるね。たくさんあることで不安になることもあるから、まずは、自分が解決できそうもないことや今は考えなくてもいいことなどを自分一人で考えず、誰かと話し合う(言葉にすること)で何かが見えてくるかも。

②自由が制限されることで怒りや不安を感じる。



→ 外出も控える！今は我慢！ってあなたが頑張っているから不満や怒りも出てくるかもね。イライラすることもあるね。頑張っている自分自身にご褒美のお菓子でも食べてみて。

③周囲の人から感染していたらどうしようと心配になる。



→ 今はどこにいても誰といても感染するかも！っていう不安はあるかもね。感染症は目に見えないし、それが不安を加速させているかも。今、自分にできることは「手洗いやうがい」のいつも通りでOK！

④起こりうる最悪な事態を考えてしまい、思考が現実離れしたり、落ち着きが奪われたり、恐怖が強またりする。



→ 不安や恐怖心は心の中で悪循環のループとなるみたい。「自分も不安なんだ…怖いだ」って自分自身を受け止めてみよう。TV やネット情報を控えて、音楽や好きなことを意図的に切り替えてみよう。それでも苦しかったら、身近な家族やお友達にも相談してみよう。

⑤自己自身の今までの行動が、もしかしたら潜在的な感染の原因となってしまったかもしれない、と自分を責めてしまう。



→ 自分の行動をあらためて考えることで、不安になったり、自分を責めてしまう人もいるよう。「気をつけなきゃいけない」と考えることができているからこそ、これまでのことを振り返り、今できる行動へと変化した第一歩となったのかも。自分を責めることはないですよ。

⑥他の人との交流が制限されているために、孤独や寂しさを感じる。



→ 人と関わることで、優しくしたりされたり、傷ついたり傷つけたりとたくさんの感情と共にたくさん思い出も増えていきます。そこには自分と誰かがいることで、自分自身が存在していることを実感するかも。今はその実感が保てなくなるのかもね。そんな時は、逆に自分ばかり見つめるのをやめて、顔をあげて周囲を見てみよう。身近に大切な人たちの存在に気がつくかも。

⑦イライラしたり、腹を立てやすくなる。



→ イライラするね。腹も立つことあるね。普段はそこまでイライラしないのに、今は無性に腹がたつ！ってことは、やっぱりこの状況だから起こり得る反応もあるね。その感情が強くなるのはどうしてだろう？自粛や制限を一生懸命守ったり、努力しているんじゃないかな？不満や不公平さも自分だけじゃなく相手への攻撃になるね。まずは好きなことしてみよう。

これがすべて正しいわけではないですよ。いろいろな思いがあるはずです。気になることがありましたら、

スクールカウンセラーとお話をしてもみませんか？問い合わせ先：大麻東中学校(教頭先生まで)