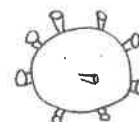




こんにちは。スクールカウンセラーの山本典子です。
登校できない日が続いていますが、いかがお過ごしですか。

コロナウィルスに負けないために

新型コロナウイルス感染の拡大は世界中でなかなか歯止めがきかず、私たちが「日常」だと思っていた状態が戻ってくるにはまだまだ時がかかりそうです。



今回の新型コロナウイルスには「3つの感染症の顔」があって、それが知らず知らずのうちに私たちに感染していることに怖さがあるといわれています。3つの感染症の顔とは、①病気、②不安や怖れ、③偏見や嫌悪の3つで、これらが連鎖して増強しあって、私たちに忍び寄ってきています。



コロナウィルスによる「病気」の感染に対してなすべきことに関しては、みなさんそれぞれ既にたくさんの知識をお持ちだと思います。この顔に対しては、手洗い、うがい、「3密」を避ける、咳エチケットなど、自分のためだけでなく、周りの人のことをも考えた行動をとることで、「病気」になることを防ぎ、「不安や怖れ」へのつながりを断ち切りましょう。

「不安や怖れ」は、この「病気」についてわからないことがあまりにも多すぎて、私たちの気付く力、聴く力、自分を支える力などが弱められてしまっている隙を狙って、またたく間に人から人へと感染してしまいます。しかし、中学生の皆さんは、弱っている場合ではありません！ この状況下で不安になること自体は誰にでもおこりうる当たり前のことです。しかし、その不安に押し潰されたり、振り回されたりしないよう、気付く力、聴く力、自分を支える力を高める努力をしておきましょう。そのためには、どんなことを心掛ければよいでしょうか。

まず、自分が何に不安なのか、何を恐れているのかなど、今の状態を整理し、自分自身を見つめなおしてみましょう。自分の状態に「気付く」ことによって、何をすべきか、何ができるかということが自ずと見えてくることもあります。しかし、自分ではどうにもならないときは、「聴く」ことも大切です。テレビやインターネットなどでたくさんの情報が飛び交っています。情報を集めて有効な対処法を講じることも大切ですが、なかにはフェイクニュースやデマなど有害な情報も混じっています。信頼できる情報源からの正しい情報をキャッチできるよう、「聴く」耳の感性を磨いておくことも大切です。また、他の人の意見を「聴く」ことも大切です。他の人に相談をしたり、知らないことを尋ねたりすることが恥ずかしく思えることもあるかもしれませんが、「聴く」勇気をもつことで、解消できる不安もあります。その他にも不安に打ち勝つ術は、皆さんそれぞれがたくさんお持ちのはずです。自分自身の安全や、心身の健康を守るためにできることを実践し、「自分を支える」力を高めることで、周りの人の不安や怖れを解消、低減する力にもなれるはずですよ。

「不安や怖れ」を放置しておく、それは「偏見や嫌悪」を生み、増強する力につながりかねません（その詳細については次号でお伝えする予定にしています）。そうなると、人と人との信頼関係や、社会のつながりが壊れてしまい、不安は高まり、病気も蔓延してしまう…と、ウィルスの3つの顔の全ての思惑通り…社会全体が見事にこの3つの顔の感染力におかされてしまった状態になりかねません。

…怖い話を続けてしまいましたが、私たちにはこういったウィルスの力に対抗し、打ち勝つ力が備わ

っています。人類のこれまでの歴史の中で、人間は様々な困難にぶつかっては、それを克服して現在まで生き延び、発展してきました。今も私たちひとりひとりが世界中に蔓延している困難の打開に力を発揮すべきときです。それぞれのできることに最大限の力を尽くし、また、ここぞというときに力を十分に発揮できるように心身のウォーミングアップをしておいてください。



参考文献：日本赤十字社「心のサポート授業」

疲れ、たまっていますか？

休校が続く、友だちや先生に会えず、外出もままならない日が続いています。そんな状況ですが、それぞれの場所で頑張る皆の努力もあって、私たちの住む兵庫県の新型コロナウイルスの感染被害は、数値の上では徐々に落ち着きを見せつつあるようでもあります。それでも、まだ、予断を許さない、また、先行きの見えにくい日が続いており、ここで油断すると、再び感染の拡大につながりかねないという警鐘もなされています。

そのような中、不安になったり、心が不安定になったりしている人がいるかもしれません。いつもより悲観的になったり、怒りっぽくなったりしている自分に気付いた人もいるのでは！？ そういったこと自体は、このような状況下では自然なことで、恥ずかしいことでも、だめなことでもありません。しかし、そんな状態が長く続くと、身体も心も疲弊してしまいます。身体や心が疲れていると、ついつい緊張感が緩んでしまったり、「3密」を避ける行為を忘れることなどもありそうです。心や体力の余裕がなくなると、周囲の人への思いやりや、感謝の心もかげに潜んでしまいがちで、人間関係がぎくしゃくしてしまうこともあるかもしれません。

そんなとき、自分なりの対処法をいくつか持っている、それはあなたの強い味方になってくれるはず。軽い運動をする、音楽を聴く、本を読む、マッサージをするなどもよいかもしれません。いつも以上に家のお手伝いをすると、気分転換にもなるし、お家の方も喜んでくれることでしょう。不要不急の外出は自粛しなければなりません、ときには外の新鮮な空気を胸いっぱい吸いこむことも大切です（くれぐれも人ごみは避けて！）。

参考までに右上に簡単にできるストレス解消法をひとつ紹介しています。疲れたとき、緊張しているときなどには、無意識のうちに深呼吸をしたり、大きく息を吐いたりしていることと思いますが、

その効果を意識的に得ようというものです。こういったことをしたからといって、すぐに不安やストレスが全て消え去るわけではないかもしれませんが、100の疲れが70に、あるいは60に軽減するだけでも、次なる行動や思考に移るための気持ちの余裕が生まれることが期待できます。みなさんも工夫して自分なりのストレス解消法を見つけ、今度みんなで会える日まで、それぞれの進化、成長を続けてください。

