



こんにちは。スクールカウンセラーの山本典子です。

コロナウィルスに負けなために…
第2弾

前号で、コロナウィルスの3つの「感染症」の顔について紹介しました。①病気の感染、②不安・怖れの感染、③偏見・嫌悪の感染の3つです。この3つは私たちの気付かないうちにひっそりと影響しあい、それぞれが大きく増悪し、いつの間にか私たちの気付く力、聴く力、自分をささえる力を弱め、またたく間に人から人へと伝染してしまいます。

前回のカウンセラーだより第3号では、主にこのうちの①と②について書きました。今回はその続きで③に関することを主に考えていきましょう。

病気そのものや、それに付随する様々な不安・怖れは、人間の生き延びようとする本能を刺激します。確固たる対処法がある場合には、それを実行することで、不安や怖れを克服することができます。しかし、そうではない場合には、不安や怖れの原因となるものを避けることでしか、難をのがれる術がないように思ってしまうがちです。

今、問題になっている新型コロナウイルスについては、まだまだわからないことが多く、完璧におさえこむことができるワクチンや薬の開発には時間がかかりそうです。そうすると、今、私たちにできることは、感染の原因を遠ざけることです。冷静に考えると、「感染の原因」となっているものはウィルスそのものであって、それを遠ざけるためには3密を避ける、手洗い、うがいなどを徹底すべきであるということがわかっているはずですが、しかし、ウィルスは目に見えない敵です。本当の敵はウィルスそのものなのに、目に見えないものと戦うのはあまりに不確実で不安なので、ウィルス感染にかかわる人や地域など、特定の目に見える対象が避けるべき敵のように、いつの間にか頭の中で、すりかわってしまうことがあります。そして、その対象を遠ざけたり、嫌悪したり、差別したりすることによって、間接的に不安や怖れを克服できたような気になってしまったりするのです。「病院の近くに住んでいる人はウィルスをもっているかもしれないから、近寄らないでほしい」、「〇〇さんは昨日、咳込んでいたよ。学校に来てほしくないね!」、「△△さんは花粉症と言ってるけど、本当はコロナじゃないの?」など、嫌悪の対象をすりかえることによって、強くてわけのわからない本当の敵を見ずに済むようになり、束の間の安心が得られたような気分になるのかもしれませんが、しかし、それは正しいことでしょうか。…違いますよね! 正しいことでもないし、得たと思った「安心」も、本当の意味での安心ではありません。



身を挺して私たちの健康を支えてくれている医療従事者、治療を受けている人やその家族、小さな子どもがいる家族、高齢者など、みんながそれぞれの場所で頑張っています。もちろん、中学生のみなさんも、みなさんのご家族も友だちも先生も頑張っていますよね。そのような中で、偏見や嫌悪、差別の感染は、あってはならないことです。新型コロナウイルスはなかなかの強敵ですが、③の「感染症」をスト

ップさせることによる応戦は、私たちひとりひとりにできることなのではないでしょうか。

では、どうすれば③の「感染症」を封じ込むことができるでしょう。

まず、落ち着いて、確かな情報と、デマやフェイクニュースを正しく見分け、有害な情報に振り回されたり、差別的な言動に同調したりしないようにしましょう。正しい情報を精査して収集することは大切ですが、世の中に溢れる多大な情報に過剰にさらされるのは危険です。TVやインターネット、SNSなどの情報とは距離をとって、自分の頭で考える時間を作りましょう。



いろいろ不自由はありますが、なるべく平常の生活習慣やペースを保ちましょう。その中で、自分のできることとできないことを見極めていきましょう。残念ながら、今はできないこともたくさんあります。できるようになる日に備えて、心や身体のエネルギーをチャージしておきましょう。逆に、今だからこそできることもあります。こんなときだからこそ、自分の「日常」だと思っていたことが、自分ひとりの力で簡単に得られるものではなく、いろいろな人の支えの上に成り立っているものだということが、改めて実感できるものと思います。影日向になり社会を支えている人、この緊急事態に対応している全ての人をねぎらい、敬意を示すことで、③の「感染症」を封じ込め、それによって、①②③の連鎖を弱体化させることが、私たちの今、できること、すべきことなのではないでしょうか。

参考文献：日本赤十字社「心のサポート授業」



学校の再開が近付いてきました。おそらく「従来どおり」の学校生活が戻ってくるわけではなく、変則的な形の通学になることと思います。休校中に生活のペースが乱れてしまっている人や、体調の変化を感じている人がいるかもしれません。1年生の人たちにとっては、実質上、初めてづくしの中学生活のスタートです。新型コロナウイルスの脅威が完全に去ったわけでもあり

ません。

そんな中、なんだか元気がでなかつたり、不安になったり、いらいらしてしまったりするのは、決して異常なことでも、だめなことでもありません。誰にでも起こりうる当たり前の反応です。また、いきなりエンジンをフル回転させて、元気いっぱい学校生活を楽しむことができなくても、心配はいりません。できることからゆっくり戻していけばよいのです。みなさんには、その力があるはずです。

でも、もし自分だけではどうにもならないとき、誰かの力が必要なときは、遠慮せず、周りの人に助けを求めてみましょう。みなさんは一人ではありません。周りにはご家族も、友だちも、先輩や後輩も、先生も…いろいろな人がいます。みんなで支えあえば、前に進む力が何倍にもなるはずです。すぐには解決法がみつからなくても、誰かに話をきいてもらうだけでも、気が楽になるものです。他の誰かの話をきいてあげることで、自分も元気になれることもあります。

ひとつ注意してほしいことがあります。目の前に困っている人がいるとき、その人を助けてあげるとはとても大切なことです。頼られると、どうにかしてあげたいと思うのが人間の性です。でも、自分に余裕がないときに無理をすると、共倒れになってしまうおそれがあります。自分だけでは無理だと思うときは、他の誰かに相談するなど、決して一人で頑張りすぎないでください。

学校にはスクールカウンセラーもいます。水曜日に学校に来ていますので、気軽に声をかけてください。いつもの相談相手とは違う人にじっくり相談してみたいときには、担任の先生を通してカウンセリングを申し込んでくだされば、相談室でゆっくりお話することもできます。