スクールカウンセラー通信

～ごあいさつと「三つの感染症」～

令和２年５月14日発行
スクールカウンセラー　澤 聡一

こんにちは。スクールカウンセラーの澤　聡一（さわ　としかず）です。
１年生の皆さんははじめまして。２，３年生の皆さんは，おひさしぶりですね。お元気ですか？
スクールカウンセラーの相談活動は，今のところ６月からの再開を予定しています。
今回は，ごあいさつと「三つの感染症」のお話をお届けします。新型コロナウイルスの影響で何かと大変な毎日だと思いますが，皆さんとお会いできるのを楽しみにしています！

スクールカウンセラーは，何をする人ですか？

生徒や保護者の皆さんの相談に乗る，「学校のこころの専門家」です！
なやみごとはもちろん，ちょっと気になることがある，誰かに話を聞いてほしいときなどに気軽に利用してください。

学校で見かけませんが，ふだんは何をしているんですか？

大学生に心理学を教えたりしています。心理学は学校ではあまり学ぶ機会がないですが，おもしろいですよ。心理学を知りたい人も，気軽に話に来てくださいね。



友だちやグループづきあい，将来の不安，睡眠などの体のことや，イライラ・落ち込みなどの気もちのことなど…。 高校生は心や体がゆれうごきやすい時期です。人と話ができるのは，だいじな力なのです。

スクールカウンセラーと話したいときは，どうしたらよいですか？

申込書を使って，予約をしてください！

切り取り

個別面談　申込み書

相談は予約制です。相談を希望する方は，学校再開後，希望日の一週間前までに，この用紙を担任の先生または保健室に提出してください。

１．　年　　組　　番　　氏名

２．相談希望日

相談を希望する日付の下の欄に 第１希望－①、 第２希望－②と 書いて下さい。	６月４日（木）	６月18日（木）	７月９日（木）
	８月25日（火）	＊６月まで待てない方や，急ぎで話したいことがある方は，工夫を考えますので，学校にお知らせください。	
要望や質問，事前に伝えておきたいことなど			

相談時間は16時から16時45分くらいまでを予定していますが，当日の状況などで変更することがあります。

三つの感染症

＊下記は，日本赤十字社「新型コロナウイルス感染症に対する活動報告」などを参考に作成しました（動画もおススメです！）http://campaign.jrc.or.jp/kansensho/

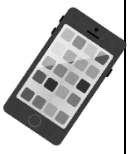
新型コロナウイルスには，「3 つの感染症」という顔があります。



第 1 の感染症は，ウイルスが運んでくる「病気」そのものです。正しい手洗いや，マスクの着用などのせきエチケット，人と適切な距離を保つことなどで予防することができます。

第 2 の感染症は，「不安や恐怖」です。このウイルスにはまだ分かっていないことが多いので，たとえウイルスがなくなった後でも「不安や恐怖」は長く残り，私たちの生活が振り回されてしまうかもしれません。

第 3 の感染症は，「差別や偏見」です。「不安や恐怖」が広まると，心は自分を守るために，外側に分かりやすい「敵」を作ろうとします。これまでにも，大きな伝染病は差別や偏見を引き起こし，人と人の信頼関係や社会のつながりにダメージを与えてきたことが知られています。



また，「自分が差別されたくない」という思いから，「病気」を隠して更なる病気の拡散を引き起こしてしまう，という悪循環も起こります。「不安や恐怖」もまた，ストレスとなって心と身体の健康を害します。「病気を防ぐ」だけではなく，「不安や恐怖を減らす」「差別や偏見を持たない」ための工夫も大切なのです。

「不安や恐怖」に振り回されないために
～「3 つの力」を高めましょう～

- 「気づく力」…先が見えない中で不安や恐怖を感じるのは，当たり前の自然な感情です。そうした気持ちや，客観的な状況を観察する力です。深呼吸して一息ついてから，自分が本当はどうしたいのか，どうなりそうか考えてみましょう。人と話すことで，気づきがさらに深まります。
- 「聴く力」…不安を感じる悪い情報ばかり，耳に入れていませんか？親しい人の声，元気が出るメッセージや音楽，健康な自分自身の声に耳を傾けることも大切です。
- 「自分を支える力」…ほっとできる時間や場所，相手を大切にしましょう。この状況は「短距離走ではなく長距離走」といった先生がいます。「いつもの」生活習慣やペースを大事にしていきましょう。これまで長かったですが，何とかやってこれた自分の力も認めましょう。

「差別や偏見」に巻き込まれないために
～正しく知り，正しく恐れましょう～

確かな情報を知りましょう。「みんなが言ってるから正しい」とは限りません。「正しく知り，正しく恐れる」ことが大事です。

また，高校生の皆さんの中には，学校の再開ばかりが先送りにされ，若者ばかりが注意されている（見張られている）ように感じている人も多いと思います。「イヤだな」と思う気持ちを無理におさえこむ必要はありません。信頼できる人に自分の気もちを聞いてもらったり，グチを言い合ったりしてみましょう。時間と場所を決めておくことがポイントです。それから，それぞれの現場でがんばっている人たちのことも想像してみましょう。不安や恐れから，差別や偏見を生み出さないことがだいじです。

