



## スクールカウンセラー&教育相談だより

### 号外

季節変わり目の春、花粉は飛散し、アレルギーや喘息の人たちにとっては、毎年つらい時期がやってきました。しかも今年は、新型コロナウイルス感染予防による小中高休校に伴い、日ごとに変わる状況や新しい情報に、不安や不自由さを感じているかもしれません。しかし、今だからこそ、自分の内面や周囲の環境とのかかわり方について、じっくり考えてみる貴重なチャンスともとらえられます。

今回、世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルスですが、日本でも感染者が増加し、北海道では小学校の児童への感染も報道され、全国の公立の小中高が一斉休校になるという事態が起きています。マスク不足、デマによる紙製品の爆買いなどで、店頭から商品がなくなるなど、不安を煽るような報道が日々流されています。

いわゆる心配性の人や、先が見えない漠然とした不安を抱えている場合などには、「『この不安は何に対する不安なのか』という理由付けをしたい」という人間の心理が働き、本来は別のことに対する不安でも「コロナウィルスのせいで不安になっているんだ」と思い込んでしまうことがあります。

そのため、過剰に手洗いやうがいをしたり、過度に手や体、家の中を消毒したり、すべきことがあるにもかかわらず家から出ようとしない、部屋に引きこもっている、などの行動がみられる場合があります。もちろん、適度な手洗い、うがい、消毒などは効果があるというのは事実で、必要がないということではありません。あくまで、必要以上にという意味です。

こうした不安は、いくら手を洗っても、消毒しても解消されることはありません。そもそも、不安の原因が違っているのですから。一方、外出先では公共の場でくしゃみや咳をしている人に対して暴言や暴力をはたらく等、攻撃的な行動をとる人もいます。これらは、実は同じように「不安」からくる過剰な反応といえます。

まずは「不安な気持ちにさせるような映像や情報を避ける」ことが大事です。情報収集は大事ですが、デマや誇張された報道、他人の不安に影響されるリスクは避けるべきでしょう。さらに、家族や友人と話したりして、「どんなに不測の事態があっても、それにはいつか終わりが来る」「何かが起こっても、それは自分にだけ起こっていることではない」ということを確認し合いましょう。

もし、ご自身やご家族の中で、心配に思うことが上手く解消できないようでしたら、学校へ「スクールカウンセラーとの電話面談希望」のご連絡をお願いします。

★スクールカウンセラーは、通常通り来校します。休校中は、校内の対面相談や家庭訪問等の代わりに、電話相談で対応いたします。予約はお電話で、下記の番号までご相談ください。



3月の相談日：5日、12日、19日 ※ は、11:00~15:00

4月の相談日（予定）：9日、16日、23日、30日

問い合わせ先 電話：0479-25-0311

スクールカウンセラー 椎名 郁

教育相談係 1年次 佐藤 2年次 佐久間 3年次 伊東

藤原(生徒指導部長) 辰野(2年次) 寺口(養護) 石金(養護) 坂本(SSW)