

保護者・生徒の皆様

北城陽中学校 スクールカウンセラー 南新加奈

## スクールカウンセラー便り

保護者・生徒の皆様

ご入学、ご進級おめでとうございます。スクールカウンセラーの南新加奈(みなみしんかな)と申します。昨年度より引き続き、北城陽中学校で勤務することになりました。よろしくお願いいたします。

### ◇新型コロナウイルス感染症によるストレスとその対応について◇

さて現在、学校に新型コロナウイルスの感染症の拡大を防止するために休校の措置が執られています。感染防止対策については皆さんご存知だと思いますので、こうした状況の中で抱えるストレスとその対応についてお伝えします。

#### (1) ウィルスに対する不安と恐怖

まだわからないことが多いウィルスですので、正しい情報がわかりにくく、それによる不安や恐怖を感じやすい状態です。不安や恐怖から特定の対象への差別や偏見が生まれることもあります。情報源が確かで正確な情報を選択するように心がけてください。情報の発信や転送(リツイート等)にも気を付けましょう。テレビやネットで同じような情報(刺激)に繰り返し触れることで、情緒がさらに不安定になることが分かっています。つらい時にはテレビやネットから離れてみましょう。

ヒント: 大人も含めて、他の事柄に適度に気持ちを切り替えて過ごしましょう。

#### (2) 不安や恐怖による行動の変化

先の見えない不安や恐怖から、怒りっぽくなる、攻撃的になるなど気持ちが不安定になりがちです。その他、子どもの場合は、甘えが強まる、騒ぐ、眠れない、衛生面に過度に神経質になることもあります。普段と変わらない行動で心は落ち着きます。普段通りの生活を送るのは難しいですが、睡眠や食事などの生活のリズムを崩さないようにして下さい。

ヒント: 不安を家族で、共有しましょう。また「この時間にはラジオ体操をする」など、生活にメリハリをつける工夫を。

#### (3) 先の見通しや生活の変化によるストレス

休校の措置により、家庭にとっては経済的な不安、子どもにとっては生活空間の閉塞感によるストレスが大きいでしょう。自宅で過ごす中で、大人も不安やイライラが募ってしまいますが、それが家庭内で増幅しあわないように、気を付けましょう。適度な距離を取ることも必要です。

ヒント: 現在の状況で、不安になるのは当然です。そんな中でも「出来ていること」を探して、自分や家族を褒めましょう。

保護者の皆様にとっては、先の見通しが立たないこと、子どもの見守りと仕事の負担、経済的な影響、活動の制限、在宅時間の長期化などで、大きなストレスを感じておられると思います。ストレスをため込まないようにするためには、家族以外の友人、親戚など社会的なつながりを維持することが大切であると言われていています。子どもに関する不安は、学校やスクールカウンセラーにご相談下さい。

スクールカウンセラーの勤務日は5月15日(金)、5月22日(金)5月29日(金)です。

来校相談か電話相談ができます。来校相談の場合は感染症対策のため、30分程となります。ご希望の場合は0774-55-1009まで「スクールカウンセラーの相談希望」とお伝え下さい。日時の調整を行います。

また、地域の保健センターや京都府総合教育センター(ふれあいすこやかテレフォン 075-612-3268 24時間受付/メール教育相談有り)にもご相談できます。

次頁に生徒向けの気分転換を示したワークシートを用意しました。ご利用ください。

引用・参考文献: 北海道臨床心理士会 教育領域委員会(スクールカウンセラー担当委員会) 新型コロナウイルス感染症による児童生徒のストレスとその対応について [https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/h\\_2\\_page.pdf](https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/h_2_page.pdf)

## こんな時は気分転換をしよう

急に不安になってしまった場合

現在の状況で不安になるのは当然のことです。  
怖い夢を見る人が多くなったという報告もあるほどです。

\* 深呼吸をしよう

5秒かけて息を吐けますか。

10秒かけてはどうでしょう？

簡単そうですが息が浅くなっていると、なかなかできません。

しっかり息を吐くと自然と息を吸うのも深くなります。

深い呼吸にはリラックス効果があります。

\* クッションやぬいぐるみを抱きしめる

ぎゅーっと力を込めて抱きしめた後に、

力を抜くと、緊張がほぐれます。

クッション(枕でもよい)やぬいぐるみでやってみましょう。

\* 家族に不安を話す

家族に今感じている、不安について話をしてみましょう。

\* 時間を決めて友達と通話する

電話や SNS を使って友達と話をする、不安もやわらぎます。

終わりの時間を決めておくとお互い気持ちよく、切れますよ。

\* 怖い夢を見た場合には

その怖い夢をどのように変えたいか

どういう展開になれば安心できるかをイメージしてみましょう。

次の夢では展開が変わるかもしれません。

やってみたもの、効果が  
あったものに○をつけて  
みよう！