

スクールカウンセラー便り 2020 No.1

～災害時におけるコミュニケーション～

保護者の皆さまへ

私はこれまで東日本大震災時における福島県での支援活動をはじめ、被災地の支援活動に取り組んでまいりました。そこで、被災地支援の経験とスクールカウンセラーの立場から、今回の新型コロナウイルスによる感染症災害において、保護者の皆さまに知っておいて頂きたい事柄について記載しました。是非お読みいただければと思います。

「災害時におけるストレス反応とその対処」については、スクールカウンセラー便り No.2 をご覧ください。子どもと一緒に読みあわせしてもらおうと良いかもしれません。

■ 感染症災害における心構えとコミュニケーション

今回の感染症災害では、先行きの不透明さ、経済ダメージによる生活不安、外出自粛にともなう人との交流の遮断、ウィルス感染への不安や恐怖など、世界中の人々が様々なストレスに見舞われています。また、ウィルス感染による著名人の死や医療崩壊、経済の混迷などが連日報道され、世界中の厳しい状況が目にする機会が増え、益々ストレスが高まっているように思います。

こうしたストレスフルな、緊迫した状況下にあると、心や考え方がかたくなり、イライラしやすくなっても自然なことです。そのうえ、外出自粛で人との交流や運動ができませんので、その分、気持ちが張り詰めやすく、心身の調子を崩しやすくなっています。そこで、自身と家族の心の健康や人間関係を守るためにも、以下の事柄について知っておいてください。

① 感染症やお金と政治は人間関係を分断する機能をもっている

感染症が拡大し、身近に迫ってくると、咳こんだ人を見かけると「あの人は感染しているかもしれない」と疑ってしまうのも自然なことです。また、自分は「感染していると思われるのではないか」と疑ってしまう人もいます。人は疑いの心があると、なんでもないことでも怖いと感じたり、いろんなことが疑わしく感じるようになります。疑いが強くなると、思い込んで視野がせまくなり、偏見をもったり、差別してしまうこともあります。

くわえて、今は政府による生活補償政策が具体化され、政策の実施が近づいてきています。そのため、今は誰しもが政治の影響下にあります。

人はお金(補償格差)や政治の影響にさらされると、置かれている環境や考え方の違いなどにより、互いを批判し、感情的な衝突が起こりやすくなります。その結果、これまで良好であった人間関係までもが悪化しやすくなるのです。東日本大震災のときは、原発事故による補償を受け取ることができた人々と補償を受け取れなかった人との間で、人間関係が悪化する事態が

起こりました。また、補償金を受け取ることができた人のなかにおいても、補償金格差によって感情的な衝突が至るところで起こりました。さらに、原発政策にともなう政治にさらされた結果、原発政策に関して意見を言うと、多くの人からバッシングされてしまうような事象がいろいろなところで起こり、福島県外の人でないと安心して相談ができないという、非常に辛い事態が起こり、多くの方が大変苦しい思いをし、傷ついたりしました。

感染症やお金と政治は人間関係を分断する機能をもっています。ですから、今の非常事態においては、人間関係を守り、良好に保てるように、いつも以上にあたたかいコミュニケーションを心がけることが大切です。経済的な「希望」が厳しい状況にある分、気持ちの通い合った人間関係を心の支えにしていきたいですね。

② 災害時の症状（ストレス反応）やその持続期間は、人によって異なる。

一般に、災害時のストレス反応は、症状も期間も人によって異なります。感性や感受性の違いによって、同じ出来事を経験しても、数日で回復する人もいれば、何か月も落ち込んだままの人もいます。

ですから、調子を崩している方に対しては、共感的な態度で接するよう心がけましょう。

例：「心配しすぎだ」ではなく、「心配なんだね」と声をかける。

③ 災害時の危機感には温度差がある。

同様に、置かれている環境や立場等によって、感染リスクに対する危機感も異なります。そのため、「もっと危機感をもたないと！！！」などと感情的な衝突が起こりやすくなります。特に医療従事者の方やそのご家族をはじめ、感染リスクが高いとされる方々におかれては命がかかっている状況ですから、危機感の違いに憤りを感じ、ときには強い言葉をもちいてしまうこともあると思います。その気持ちはとても自然で理解されるものです。

④ 災害時に心がけるコミュニケーションについて。

感染症災害では社会交流が断たれるため、孤立しがちです。孤立のストレスによる健康の悪化が懸念されています。今の状況下で、もし家族関係が悪化してしまうと、家族全員が苦しくなってしまいます。

災害時は、気持ちや意見の伝え方や言葉選びを丁寧に行ってもらうことが大切です。とくに怒りの伝え方は重要です。怒りはそのまま言葉にするのではなく、怒りの奥にある不安な気持ち、心配な気持ち、怖い気持ちを素直に伝えることがポイントです。そうすると、人間関係を悪化させず、相手に気持ちが伝わりやすくなります。

例：「こんな時期に外出するなんて！！　なんて非常識なの！！」ではなく、「私は高齢の親と同居しているから、感染しないかすごく心配なの。だから、外出している人を見たら、腹が

たってしまうの。できるだけ外出しないで欲しいな」などと伝えます。

また、これまでお伝えしてきたように、災害時には感じ方に温度差があり、いろんな考え方があるので、身近な人でも自分と異なる考えをもっていることもあるでしょう。身近な人に自分の気持ちや考え方が認めてもらえないことは、とても辛いことです。身近な人との人間関係を守るためにも、「アサーティブコミュニケーション」がとても重要です。

「アサーティブコミュニケーション」とは、自分や他者の気持ちや考えを尊重したコミュニケーションのことです。具体的には、①自分の気持ちや考えを素直に伝えること、②人に伝える時は「私は～と思う」とIメッセージで伝えること、③自分と異なる考えを否定するのではなく、「あなたは～と思うんだね」とYouメッセージで返事をする、ことです。Iメッセージで伝えると相手を否定非難するような言い方になりやすく、Youメッセージで伝えると、相手は自分の考えや意見を認めてもらえたと感じやすいのです。違いを認めることがポイントです。

■ 心の繋がりを保ちましょう。

今は友だちや親戚の人など、いろんな人と会うことができません。ですから、すれ違ったときのちょっとした挨拶や声をかけ、離れて暮らす親への電話など、「心の繋がり」を保つことが大事です。子どもも大人も「私のことを気にかけてくれている」と感じられるように、ご家族との会話をはじめ、コミュニケーションを大切にしてもらえればと思います。

■ SNSの使い方に気をつけましょう。

そうしたなか、「オンライン会話」「オンライン帰省」が言われており、SNSでコミュニケーションをとっている人も多いと思います。ただ、LINEやメールなどの文字媒体でのやりとりは、手軽な反面、真意が伝わりにくく、誤解が生じやすいので、注意が必要です。何気なく送った言葉で喧嘩にまで発展してしまったり、そういうつもりじゃなかったのに相手を傷つけることになったり、傷つけられる、といったことが起こります。特に愚痴を吐くなどの場合には、文章だけだとお互いにしんどくなるので、できるだけ、テレビ電話か、もしくは電話で話すようにしてくださいね。あらかじめ、話す時間を決めておくと良いでしょう。

■ おわりに

現在、感染された方や医療従事者の方、そしてそのご家族に対する差別や偏見が問題視されています。差別や偏見は不安から起こります。温度差こそあれ、誰もが見えない感染リスクで不安になっています。不安な状況にありますが、自制を心がけ、家族や他人を傷つけてしまわないように、あたたかな気持ちを総動員して、この困難を乗り越えていきたいですね。