

スクールカウンセラー便り 2020 No.2 ～災害時におけるストレス反応とその対処～

現在、新型コロナウイルスの影響によって生活が激変し、「感染症災害」と言ってよいほどの状況となっています。人の交流が難しい今、ストレスを上手に解消していくことが求められています。

以下には、①今回の感染症災害で想定されるストレス内容、②ストレスを感じやすい方、③起こりやすいストレス反応、④効果的なストレス解消法について、記載しています。もし心身の調子を崩している方がいたら、一人で抱え込まないようにしてくださいね。辛くてしかたがなかったり、困っている人がいたら、学校にご連絡ください。



いろいろなストレスが考えられます。

- 「生活はどうなるの?」「仕事がなくなるかもしれない」「勉強は大丈夫?」など、将来に対する不安からくるストレス
- 新型コロナウイルスに感染するのではないかという不安からくるストレス
- お金のストレス
- 周囲の人の目が気になるストレス
- 意見や考え方、危機感の違いなどで、非難されることによるストレス
- 普段と違う生活をするもののストレス
- 好きなことができないストレス
- 友だちや家族など、好きな人と会えない、話せないストレス



次のような方は、感染症災害が起こったときにストレスを感じやすいので、セルフケアを大事にしましょう。

- ① 感染によって重症化しやすい方
- ② 感染リスクが高い環境にある方
- ③ 感染により大切な人を失った方
- ④ 家族が感染した方
- ⑤ 気持ちが通いあう会話をできる人が少ない方
- ⑥ 過去にいじめや虐待などで、心が深く傷ついたことがある方
- ⑦ 過去に両親の離婚や家族が亡くなるなど、大切な人との別れを経験している方
- ⑧ 自分の気持ちや感情を伝えることが苦手な方
- ⑨ 他人の目や他人の気持ちが気になりやすい方
- ⑩ 不安感、孤独感、正義感が強い方



ストレスが溜まると、以下のような状態になることがあります（ストレス反応）。

※自分ではあてはまっていないか、チェックしてみよう。

- 将来のことが不安になる 理由はわからないけれど、不安になっている
- 寝つきが悪くなる、途中で起きてしまうなど、睡眠の質が悪くなる
- 気持ちの浮き沈みが大きくなる
- やる気や意欲がなくなる、楽しめない（抑うつ症状）
- 食欲がなくなったり、食べすぎたりする
- 孤独感や寂しさ、かなしい気持ちが強まる 理由もなく涙がでる
- イライラする きつい言葉を言ってしまう 暴力的になっている
- 手を頻繁に洗わないと気が済まない（強迫行動）
- 外出するときに周りの人の目がとても気になる
- 「自分が悪いのかな」などと、罪悪感を感じる



自分にあったストレス解消法を身につけよう。

部屋の掃除や音楽を聴くことなど、ストレス解消法にはいろんな方法がありますが、自分にあったストレス解消法を見つけられることが重要です。家族や友達と話し合ったり教えあったりして、是非自分にあったストレス解消法を見つけましょう。

児童・生徒の皆さんは、長時間にわたるゲームや動画視聴など、携帯の長時間の使用については注意してください。睡眠を大切に、生活リズムをくずさないように1日の目標や計画を立て、自己コントロールに努めましょう。以下、参考にしてください。

幼い子の場合 幼い子どもには安心安全感が大事

お亡くなりになった方のニュースや海外のショッキングなニュースなどに接すると、低学年の子どもや感受性が強い子どもによっては、

- ・とても不安がって、親から離れようとしなない 一人で部屋にすることができない
- ・「親が死んでしまうのでは」ととても不安がる

などの反応が見られることがあります。

そのような反応がみられる場合には、ニュースを見せない / 正しい知識を親から伝える / 「大丈夫だよ」と落ち着いたトーンで安心できる言葉をつたえる / 親子でよく話し合いを大切にする / 一緒に寝る / 楽しく遊ぶ / 動物と触れ合うなどの対応が良いでしょう。子どもが落ち着いてきたら、スモールステップで元の生活に戻していきます。

例：一人でトイレができなくなった場合

STEP 1：「お母さんは見えるところにいるから、扉をあけて一人でしてみようね」

STEP 2 : 「うまくできたね。じゃあ今度はお母さんは違う部屋にいるね。扉はあけたままでいいよ。頑張って一人でしてみようね」

STEP 3 : 「一人でできたね。お母さん嬉しかったな。今度は扉をしめてできるかな」
また、幼い子は親からもらったお守りなどが安心感につながる場合があります。気持ちを切り替えるときに行うアクションを一緒に決めておくのも効果的な場合があります。

他にも、「バタフライタッピング」と言って、両手を体の前で交差させて、反対の腕を交互に優しくタッピングしてあげる方法もあります。自分でできる方法で、意外と効果があったりするので、小さな子どもがおられる方は一緒にやってみてくださいね。

大人の場合 大人はアルコールの多量摂取に注意

外出自粛の影響もあって、家でお酒を飲むことがストレス解消法の1つになっている方も少なくないと思いますが、アルコールを多量に摂取しないように気をつけてくださいね。特に、災害時において男性のアルコール依存症が増えることが指摘されており、アルコールによって暴言や暴力が増える傾向があります。家族を傷つけてしまわないように、うまくストレスを発散していきましょう。

また、大人の場合は、色々考えることが多いと思います。毎日同じことを考えるだけでも、エネルギーはたくさん消費されてしまいます。ですので、心配なことや不安なこと、これから行っていかねばならない手続き等は、紙に書きだすことが重要です。紙に書くことで考えなくて済むようになり、エネルギーを他のことに使えるようになります。



「グリーフケア（深い悲しみのケア）」について知っておきましょう。

今回の感染症災害の特徴として、感染した方が重症化し亡くなるまでの期間が早く、面会させてもらえないことが挙げられます。そのため、遺族は大切な家族とのお別れの作業ができません。お別れの作業がうまくできないと、現実感をもちにくくなり、喪失のショックが長引きやすくなります。詳細は割愛しますが、「グリーフケア」で検索してもらえると、様々な情報が出てくるとと思います。ご関心がある方は参考にしてください。



困ったときには助けを求めましょう。

さきほど紹介したストレス反応は通常一時的なものですが、今回の感染症災害では、ストレスが長期間に続くことが予想されます。もし心身の不調が長引いたり悪化するようなら、自分だけ、あるいは家族だけで抱え込まずに、電話相談やオンラインカウンセリングなどを利用して、専門家に相談しましょう。