

スクールカウンセラーだより 第1号

京都府立木津高等学校
スクールカウンセラー 阪田康嗣

新型コロナウイルスへの対策から学校が休みになり、気軽に外出したり、友達と遊んだりできなくなってしまいました。いつになれば収束するのか分からないまま我慢を続ける状況では、イライラしやすくなったり、怒りを感じたりしやすくなります。こんな風に気持ちがゆさぶられるのは自然なことです。

こんな不安感じていませんか？

1. 「いつまで？」の不安

感染症は、終わりがすぐには見えません。

状況は時間をかけて変化していきますので、私たちの不安も長期化していきます。

2. 「何が？」の不安

感染症をめぐって毎日 TV や SNS で情報が流れます。役に立つ情報を知らせようと思って発信しているのですが、その人が置かれている状況によって受け取り方が違います。

場合によっては何が正しいことか分かりにくくなってしまいます。

3. 「誰が？」「どこから？」の不安

「誰かからうつされるかも」「どこからうつされるかわからない」という不安から、差別意識や嫌悪感が生まれやすくなり、コミュニケーションがギスギスしやすくなります。

4. 「どうすれば？」の不安

外出自粛の状況では、外で元気に動き回りたい人にとっては、「我慢させられている」と強く感じてしまいます。どうやってストレスを解消していいのかわからず、モヤモヤ・イライラしやすくなるかもしれません

感染症に振り回されないために

1. 不安は色々な気持ちを引き起こします。すぐにカッとして誰かに八つ当たりしたり、落ち着かない気分になるかもしれません。逆に、他の人がイライラしているかもしれません。自分がイライラしていることに気づいたら、落ち着いてしゃべれる人に相談してみましよう。話すことで落ち着けますよ。

2. イライラしている人を見たら、「不安な気持ちがあるのだ」と思ってみましよう。

もしも家族や友達がそういう状態であれば、「なにか私にできることある？」と自分が相手にどう役立てそうかを聞いてみましよう。

3. 気持ちを落ち着ける方法を色々試してみましよう。みなさんはこれまでもストレスを乗り越えた経験があるはず。自分が過去に落ち込んだ時、どうやって乗り越えたか思い出してみましよう。

それがゲームや SNS だったら、家の人と決めた時間内であれば OK です。他にも、生活リズムを整えること、お風呂にゆっくりつかる、適度の運動や睡眠も大事ですね。それでも効果が薄ければ、この機会ですから、新しい楽器や歌にチャレンジする、苦手な教科を復習する等、この時間を利用してできそうなことに挑戦してみてください。また、自分が「してもらおう」のではなく、「してあげる」ことで人は元気になる。家の人のお手伝いも積極的にしてみましよう。



信頼できる情報源から情報を入手しましょう

インターネットやテレビでは、たくさんの情報があふれています。色々な情報を見て、不安になったりすることもあるかもしれません。情報に振り回されえることなく、情報入手を安心感につなげたいですね。

次のサイトは政府のホームページです。信頼できる情報源から情報を入手しましょう。

- ・医療情報『厚生労働省ホームページ』
- ・生活全般『首相官邸のホームページ』
- ・食料供給『農林水産省ホームページ』
- ・子どもの行動『文部科学省ホームページ』

* SNS で不安を感じた場合

休校期間中は、皆さんの SNS 等でのやりとりがいつも以上に増え、トラブルも増えることが予想されます。改めて SNS 等のマナーに気をつけ、家の人ともインターネット環境やスマートフォンの使用ルールを確認することは大切です。何か問題や困ったことが起きたときは、遠慮せずにまずは学校の先生に相談してください。

家庭内で生活に不安があって相談したいとき

閉ざされた空間で生活し続けるストレス、経済的な不安からくるストレス、安全が脅かされているストレスを受け続けると、そのはけ口として暴力が頻発しやすいです。普段の生活よりも暴力にさらされやすく、SOS を出しにくい状態が生まれやすいです。

何かがありそうな時・あった時に、相談できる窓口をご紹介します。

相談機関	電話番号	開設日・時間
京都府 家庭支援総合センター	DV・女性相談専用電話 075-531-9910	電話相談（注※面接相談は要予約） 毎日 9 時 00 分～20 時 00 分
京都府 南部家庭支援センター （宇治児童相談所）	DV・女性相談専用電話 0774-43-9911	電話・面接相談（注※面接相談は要予約） 月曜日～金曜日 9 時 00 分～17 時 00 分 （祝日・年末年始を除く）
京都府警察総合相談室（京都府警察 本部）または京都府内各警察署	075-414-0110 短縮ダイヤル#9110	月曜日～金曜日 9 時 00 分～17 時 45 分 （祝日・年末年始を除く） <u>注※緊急時は 110 番</u>
京都府男女共同参画センター らら京都	女性・労働相談 075-692-3437	電話・面接相談（注※面接相談は要予約） 月・火曜日 10 時 00 分～19 時 00 分 木・金・土曜日 10 時 00 分～18 時 00 分 （祝日・年末年始を除く）
京都市男女共同参画支援センター ウイングス京都	女性への暴力相談（面接） 075-212-7830	完全予約制 月・木・金・土曜日 11 時 00 分～18 時 00 分 火曜日 11 時 00 分～19 時 30 分 （祝日・年末年始を除く）
京都市 男性のための DV 相談電話	075-277-1326	第 2・4 火曜日 19 時 00 分～20 時 30 分 （祝日・年末年始を除く）
京都性暴力被害者ワンストップ 相談支援センター京都 SARA（さら）	075-222-7711	10 時 00 分～22 時 00 分（年中無休）