

# スクールカウンセラーだより

令和2年9月  
京都府立峰山高等学校  
スクールカウンセラー 大谷仙学

毎日暑いですね。学校祭、おつかれさまでした。水分補給や適切な休憩など体調管理に万全を尽くしてくださいね。

新型コロナウイルス感染症の拡大で私たちの社会は今も大きな影響を受けています。そしてこれからも様々な形で影響を受けるかもしれないと感じている人も多いのではないのでしょうか。学校では休業になったり様々な行事や大会などが中止になったりするなど、とても大きな影響を受けている状況の中、自分では気付きにくいとされる「隠れストレス」に気を付けてほしいと思います。

ここで、心の健康という点からぜひ知っておいてほしいことを挙げます。  
まず一つ目。

「気づかないうちにストレスや不安に襲われていることがある」  
「体・気持ち・行動の不調はSOSのサイン」

ウィルスが広まっていることに対して素直に「怖い、不安だ」と言えた人もいる一方、「眠れない、食欲が落ちた、気持ちが高ぶったり逆にやる気がなくなったりした」など、体・気持ち・行動の変化で表現する人もたくさんいたようです。「何でこんな気持ちになっているのだろう、体調が悪くなっているのだろう」と理由が分からず困った人もいたでしょう。これは、自分で気づかないうちに心や体が「怖い、不安だ、助けて、何とかしたい」と感じているからです。

皆さんにお願いしたいこととして、もし理由がよくわからない不調に陥ったときに「別にどうってことはない」「私はおかしくなってしまったのかな」「私はそんな弱い人間ではない」などと捉えるのではなく、「とても大変な影響を受けたのだから、それに気づいてほしいと心や体が訴えている」と捉えてほしいのです。

そして2つ目。

「私たちは不安やストレスに立ち向かう力を持っている」

私たちは、当たり前のことが決して当たり前だとは言いきれないということを体験

しました。また、不安になると人間がとってしまいがちな行動や考え方（3月にトイレットペーパーが品切れになった、怖さのあまり罹患者や医療従事者、他県や都市部の人や車を差別したり攻撃したりしたなど）をニュースなどで見聞きし「人間って不安になるとこんなひどいことができちゃうんだ」「私も追いつめられたらこんなことをしてしまうかもしれない」と思った人もいるかもしれません。さらに、後遺症で数箇月にわたって苦しんでいる人、感染したことを知られると差別されるのではないかと恐れながら暮らす人々がいることも知られるようになりました。

しかし、もう一方で私たちは感染拡大を防ぎ安心して生活していくために必要なことを学びました。また「私たちには必ず立ち直り元気になっていこうとする力が備わっている。この力を発揮するための工夫や努力、助け合いができる力も持っている」ということも改めて知られるようになりました。私たちがこれからしっかりと生きていくうえでも必要なことをいくつか挙げますので、もう一度確認してください。

- 人とのつながりを確認し、誰かの役に立つことをしてみましょう。
- 規則正しい生活をしましょう。
- 自分に合ったリラックス方法を知っておきましょう。
- 目標をしっかり持ち、いまできることを頑張ってみましょう。

こんな当たり前のことを、と思うかもしれませんが、これらなくして心の健康を保つことはとても難しいと言われています。ぜひ参考にしてください。



## スクールカウンセラーの来校日（予定が変更されることがあります）

9月…9日（水）16日（水）23日（水） 10月…5日（月）19日（月）28日（水）  
11月…11日（水）16（月）25日（水） 12月…9日（水）18日（金）

時間…昼休みまたは放課後です。

予約…担任の先生、教育相談室の岡本先生、保健室の先生方に尋ねてください。

### 保護者の皆様へ

お子様のことや子育てのことで気がかりなこと・お困りのことがございましたら、お気軽に教育相談をご活用下さい。担任や学年と連携しながらご相談を承ります。詳しくは担任の先生や、教育相談室、保健室へお問い合わせください。

峰山高等学校 0772-62-1012