

スクールカウンセラー便り

令和2年5月15日発行

スクールカウンセラー 松本 靖子



◆生徒のみなさんへ

新型コロナウイルスの流行が、収束の方向に向かっていると、発表されました。学校では、先生と学習の相談ができる機会もできましたね。みんなで一緒に…という形はまだ難しく、すこし残念に思っている人もいるかもしれません。

報道されているように、ウイルスの流行は、これで終わりではないようです。波のように、収まっては再びまた流行することもあるようです。このような状況に、京都市名誉市民であり、ノーベル生理学・医学賞(2012年)を受賞されたことのある山中伸弥先生は、私たちが、ウイルスのことを正しく理解して、一致団結した、粘り強い正しい行動を続けることで、このウイルスと共存する形で生活することはできると、力強いメッセージを発信されています。学校でも、皆さんの健康や安全を守りながら、皆さんのためにできることを、先生たちはけん命に準備してくださっています。自分や家族を守り、周りの仲間を守る、そのような行動を、みんなで一緒に学び、実践していきましょう。



◆新型コロナウイルスの感染拡大による、ストレスをのりきるために



このウイルスは人から人へと感染する特徴があると言われています。そのため、人と人との接触を減らすことが感染の広がりを抑える対策となりました。しかも、ウイルスは目には見えないため、私たちに恐怖や不安を抱かせやすく、目に見える特定の対象への嫌悪や、偏見、差別といった形に化けてしまい、社会のつながりを壊してしまう危険が指摘されています。このような反応が起こりやすいことを知り、自分自身を追いつめたり、仲間の孤立を生み出さないために、ひとりひとりが正しく行動しましょう。



★★★正しく自分や家族を守り、周囲の仲間を守りましょう★★★

4月のお便り「学校が休みの間の家での過ごし方、①～⑥」を、ひとりひとりの無理のない範囲で実践してみましょう。ストレスに負けない健康でしなやかな心を保つことに役立ちます。合わせて、自分や家族を守るため、周囲の仲間を守るために、次の2つのことを、みんなで一緒に実践しましょう。

① 身体の調子がわるい時は、がまんしないで「しんどい」「調子がわるい」と、伝えましょう

人から人へと感染するため、いつもと違う身体の症状が出て、言いだしにくい、家族に心配をかけたくない等の思いが働きやすいと言えます。自分の身体を守るため、周りの家族や仲間を守るためにも、がまんしないで、「しんどい」「いつもちょっと違う感じがする」と、安心して伝えましょう。



② いじめは絶対にしないようにしましょう

新型コロナウイルスにかかる可能性はだれにでもあります。病気になった人やその家族はとても辛く悲しい思いをしています。「あの人はコロナだ。」「咳をしているからコロナ

だよ」などと、不用意な発言で周りの仲間を傷つけないようにしましょう。軽い感覚で「コロナ」などと、からかうことも、相手の心を深く傷つけてしまいます。なお、不安にかられるあまり特定の人や地域、職業などに対して、「危険だ」「ばい菌」などとレッテルを貼らないようにしましょう。レッテル貼りの心理は、差別や偏見を生み出すため、よくありません。

◆保護者のみなさまへ



新型コロナウイルスの感染拡大が収束に向かっているという発表に、この状況に光が見えてきたような思いです。こし安堵されておられることと思います。この先、このウイルスがもたらす負の影響は様々に私たちの生活や社会に負荷をかけることが指摘されています。それらのひとつに、人と人との信頼関係、社会を壊すリスクについて、日本赤十字社がアニメーションを活用して、わかりやすく伝えてくれています。ご負担のない範囲で、ご家庭で子どもたちと一緒に学んでみてください（約3分のアニメーションです。）

★「ウイルスの次にやってくるもの」 <https://www.youtube.com/watch?v=rbNuikVDrN4>

②ユーチューブによる音声や動画映像のため、ご家庭で視聴される際に、通信量による通信費に、ご注意ください。



- *参考資料：
- ①山中伸弥「山中伸弥による新型コロナウイルス情報発信」
 - ②日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」
 - ③日本赤十字社「ウイルスの次にやってくるもの」



★★スクールカウンセリング、相談日の紹介★★

（休校中は、感染の拡大を防止するために相談活動を休止しています）

◎ほぼ毎週の**金曜日**が相談日です。