

# スクールカウンセラー便り

## ～災害時におけるストレス反応とその対処について～

2020（令和2）年6月 中京中学校

**こんにちは。** 本年度も、中京中学校でスクールカウンセラーをさせていただいている深山（ふかやま）和子です。よろしくおねがいいたします。

生徒のみなさんの長期の休校であったり、保護者の方にとっては生活のスタイルを変えなくてはならなかったり、新型コロナウィルスの影響によって生活が変化し、「感染症災害」と言ってよいほどの状況となっています。長い休校のあった学校生活や、人との交流に今までと異なる心配りを求められる今、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。

今回のおたよりには、

- ①今回の感染症災害で想定されるストレス内容
- ②起こりやすいストレス反応
- ③効果的なストレス解消法について

を記載しています。



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。



いろん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
- 新型コロナウィ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ことのストレス
- 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



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）※自分はあてはまっていないか、チェックしてみよう。（裏面に続く）

- 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       外出するときに周りの人の目がとても気になる
- 孤独感や寂しさ、かなしい気持ちが強まる 理由もなく涙ができる
- 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）
- 「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。

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ることが重要です。家族や友達と話し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めましょう。

生徒の皆さん、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。睡眠を大切にして、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。

### ○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い      •一人で部屋にいることができない
- ・「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 / 親子でよく会話し触れ合いを大切にする / 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、スマールステップで元の生活に戻していきます。

また、色々と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（課題もそうですね）、これから行つ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。



## 困ったときには助けを求めましょう。

ストレス反応は誰にでも起こりうるもの。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を利用して、専門家に相談しましょう。

（京都府臨床心理士会学校臨床部局「京都 SC 研修会 新型コロナウィルス対応共有ツールボックス」より）