

# 下鴨中学校 スクール・カウンセラーだより ①

令和2年5月

皆さん、こんにちは！今年度初めてのおたよりを出すことになりました、スクールカウンセラー 工藤悠世（くどうひさよ）です。よろしくお願いいたします。

休校の中、どんな日々を過ごしていますか？「いつもと違う生活」は、人間のこころや体にいろんな影響を与えます。生活リズムが変わったり、先生や友達に会えなかったり、部活や塾も休みになったり…。そして、自分だけではなくご家族の生活も変化していると思います。「新型コロナウイルス感染症」という新しい病気への不安や、「いつもと違う生活」に対応しようと頑張る中で、「こころ」も「からだ」も疲れることがあります。今のうちに疲れをとって、学校再開に向けて、「こころ」や「からだ」の準備をしておきましょう。

## ○生活の変化や不安があるときに起こりやすい「ストレス反応」について

- ・体調面…眠れない、寝すぎる、食欲がない、食べすぎる、頭痛、腹痛など
- ・心理面…不安感、ふさぎ込み、ハイテンション、怒りっぽい、過敏になるなど
- ・行動面…落ち着きがない、反抗したくなる、甘えたくなる、ゲームに没頭するなど

※ストレス反応は誰にでも起こりうる、正常な反応です。「ストレスに心や体が対応しようとしているのだ」と気づいて、だれかに相談する、気分転換をする、軽く体を動かす、のんびり過ごしてみる等、適切に対処していると1、2週間で収まります。それ以上、続く場合はご相談ください。

## ○「不安」のもとを減らしていきましょう

人は「不安」に対処するために、知識を得ようとしたり、「不安のもと」を遠ざけようとしたりします。新型コロナウイルス感染症に関する過剰報道や、デマ、感染者への差別や偏見は、「不安を何とかしよう」という対処の中で起こるものですが、かえって不安を強め、「感染したかも」と言えない雰囲気から感染を拡大させるおそれもあります。

また、「見通しの立たないこと」は人に不安をもたらすものです。特に、新入生や受験生は中学校生活や受験生活の見通しが立ちにくく、より不安に感じやすいでしょう。そして、「休校生活は快適だ」と感じている人にとっては、学校の再開が不安やストレスをもたらすこともあります。

※病気や学校の予定について、憶測で話すのではなく、正しい情報を得るようにしましょう。TVやSNSの情報を見続けることは精神的な疲労につながるため、ほどほどにしましょう。

※病気に対する不安から「偏見」や「差別」が生じることがありますが、誰でもなる可能性がある病気です。感染した人、濃厚接触した人、治療や看病に当たっている人を支えることが、感染症の拡大やいじめを防止することにもつながります。

・「今はみんな我慢しているから」と不安や困りを後回しにせず、心配なこと・困っていることは保護者の方や先生方に相談しましょう。早めの対応が重要です。スクールカウンセリングも積極的に利用してください（木曜日に来校しています。休校中はまず電話でお問い合わせください）。

## 【保護者のみなさまへ】

子どもたちはもちろんのこと、我々大人にとりましても経験したことの無い事態にご苦労されていることと思います。感染した方やその周囲におられる方、医療や介護、行政など支援をする職場におられる方はもちろんのこと、家族や従業員の健康・生活を支えている保護者の皆さま、全ての方に当てはまると思いますが、(誰かを)「守らなければ」という緊張状態が続く中で、心身の疲労を感じられることがあるのではないのでしょうか。どうぞ、まずご自身の「こころ」「からだ」の健康に目を向けつつ、子どもたちが学校再開に向けて「こころ」や「からだ」の準備ができるよう、ご家庭でも応援していただけたらと思います。

## ○子どものストレス反応への対応のポイント

- ・体調面…不眠・過眠、食欲不振・過食、頭痛、腹痛などの身体症状
- ・心理面…不安感、抑うつ、ハイテンション、怒りっぽい、過敏になるなど
- ・行動面…退行（子どもがえり）、落ち着きがない、反抗的、ゲームに没頭するなど
- ・年齢よりも幼くふるまう「退行」は、子どもがエネルギーをためるサインと言われています（中学生ももちろんのこと、場合によっては大人でも見られます）。「腕が痛い」や「熱があるかも」といった表現をすることもあります。

※「ゲームのやりすぎや」といったそっけない感じではなく、「どうしたの?」と丁寧に対応してあげることでエネルギーがたまりやすいようです。

※子どもたちは不安があっても「遊び」や「触れてもらうこと」で安心を感じることができます。今は、物理的な距離が必要となりますが、「あたたかいまなざしを向ける」「優しい気持ちで接する」ことで安心をもたらすことができます。

※他愛のない会話がとても重要です（元気そうで嬉しい、ごはんがおいしいね、TVが面白かったね、毎日頑張ってるね、心配だよ、大丈夫だよ、なんとかやるよ、などなど）。学校再開時だけでなく長期に渡って、優しい・安心できる「いつもの」雰囲気重要です。

※愚痴を言うことはストレス反応を減らす効果があります。話を聞いてもらって、「本当に困ったね」など共感してもらっただけでほっとすることも。その後、病気や学校に関する（憶測ではない）正しい情報や今後の見通しを伝えられるとよいでしょう。分からないことは「今は分からないけど、そのうち明らかになるといいね」と伝えることも有効です。

## ○ご自身のメンタルヘルスをお大事に

大人も普段と違う生活の中で、体調面、心理面、行動面でいろんな変化が起こります。職場や家庭において、普段は「棚上げ」状態となっている大小さまざまな問題が緊急事態の中で顕在化し、対処が難しいこともあります。お子さんの対応でも苦慮されている方もいらっしゃるでしょう。どうぞ、一人で抱えずご相談ください。「愚痴を言う」のも大変有効です。

※スクールカウンセリングは木曜日（9時～17時頃）に設定しています。お子さんやご自身のメンタルヘルス等で心配なこと、もっと知りたいことがある方は遠慮なく（休校中はお電話で）お問い合わせください。お待ちしております。