

## 新型コロナウイルス感染症による不安への対応について

京都市立洛北中学校

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. 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。（「いつまで？」の不安）
2. 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。（「何が？」の不安）
3. 「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。（「誰が？」「どこから？」の不安）
4. 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。（「どうすれば？」の不安）

### ㊦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くなったり、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けたら、落ち着いてしゃべれる人に相談してみましょう。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」と思ってみましょう。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ょう。
3. 気持ちを落ち着ける方法を色々試してみましょう。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です。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ょう。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れます。家の人のお手伝いも積極的にしてみましょう。

