

## スクールカウンセラー(SC)だより 9月号

～私たちの心に生じる不安や心配について～

こんにちは、SC の大林です。今回の感染症に伴う臨時休校や時間等の変更があったことで、保護者、生徒の皆様には不安や心配が生じているのではないのでしょうか。

9月号のSCだよりでは、感染症に絡んだ状況が、どのように人の心や行動に影響を与えるのか、特に心配なイジメや差別といったテーマでお話したいと思います。

---

### 1、感染リスクや感染そのものが与える影響

---

感染することへの恐怖と不安

感染した場合、自分が他人に感染させたのではないかと不安と自分を責める気持ち

検査や適切な医療を受けられるのかという不安

感染したことが知られて差別されるのではという不安

大切な人が隔離されてしまうかもしれないという不安

上記のように私たちは感染症に対して様々な不安を持っていますが、いずれも自然な反応です。

しかし、学校というコミュニティの中では人と人との距離が近く、上記の不安やストレスを強く感じやすいです。特に周囲の人や自分自身の感染が発覚すると、不安やストレスは著しくなり、自分では処理しきれなくなります。そして、それは「いじめ」や「差別」といった間違った行動を取ってしまうリスクも生じさせます。

---

### 2、なぜイジメや差別に繋がるの？

---

自分が加害者にならないよう、また被害を防げるよう、以下の二つの視点を知っておいてください。

#### 1、人は人を攻撃することで、自分のネガティブな感情を解消しようとする

私たちは、ある程度の不安やストレスは食事や睡眠、遊びや趣味などで消化することができます。

しかし、先ほどお伝えしたような著しい不安やストレスといった強いネガティブな感情は、自分一人では解決が難しくなります。それは時に立場の弱い人に向き、攻撃することで、自分の中の不安やストレスを解消しようとされます。つまり、自分のどうしようもない気持ちを相手任せで何とかしようとする、しかも傷つけるという方法で、ということになります。

## 2、人は自分ではどうしようもできない怖い気持ちを、遊びや冗談にして軽くしようとする

身近な人や自分の感染が分かると、強い恐怖が生まれます。特に感染症は自分でコントロールができないので、自然災害時のようにトラウマとして体験してしまう可能性もあります。そのため、少しでも恐怖を和らげようと、また自分でコントロールできるものにしようと、「遊び」や「冗談」として日常の中で笑いにしようとする場合があります（例えば、津波災害の時は子どもたちの間で「津波ごっこ」や「津波の絵」などが多くみられました）。

しかし今回の感染症の場合は「人」が対象です。傷つける意図はなくとも「遊び」や「冗談」にしてしまうと、差別を助長させ、いじめを行っていることと同じになります。

## 3、どうやって不安を解消したらいいの？

「いじめ」や「差別」は何があっても許されることではありません。一方で、不安になったり怖くなったりするのは誰もが同じであり、その気持ちを否定したり我慢したりする必要はありません。

では、感染症に関連してどうしようもない不安が生じたらどうしたらいいのでしょうか？

### 不安を感じたり、怖い気持ちが生まれたりしたら、言葉にして身近な人に伝えましょう

自分がしんどくなったり誰かを傷つけたりする前に、あなたが感じた気持ちを言葉にすることが大切です。「感染が怖い」、「人と会うのが不安」など、言葉にして人と共有するだけでも気持ちは楽になります。

### メディアやネットの情報から離れる時間を作りましょう

世の中には、あなたの不安をあおるような情報が沢山あふれています。気持ちがしんどい時には余計に混乱や偏見を招きます。ネットやメディアから離れる時間を作り、趣味や好きなことへの時間を増やしましょう。多くの情報から心を休ませることは、穏やかな気持ちを取り戻すために必要です。

### 互いに励まし、支え合いましょう

友達同士、あるいは家族間で、不安な気持ちを共有した後は、互いに大切に思い合っていることを言葉にして伝えましょう。今は誰もが感染症に感染する可能性を持っています。しかしそのことは、あなたや、あなたの周囲の人の価値を変えるものではありません。感染症は人と人との関係を壊さないことを確認し合うだけでも、不安はやわらぎます。

## さいごに

気持ちがどうしようもない時や、気持ちの整理をしたい場合、一人で抱えないよう、早めに周囲の人や学校の先生、あるいは SC に相談してください。必要な支援を行うためにも、ためらわずにご連絡ください。

※学校の電話番号は(075-331-6131)です。