



2020年4月15日

西陵中学校 SC

樺津 祥貴

●一年間よろしくお願ひします

西陵中学校でスクールカウンセラーをしています、樺津祥貴（かしづよしたか）といいます。今年度も毎週、月曜日に西陵中学校に来ています。一年間、よろしくお願ひいたします。

今回のコロナウィルスの状況をめぐって、皆さんそれが抱えている不安感の程度というのは、みんな違うと思います。家に居てもストレスが全くたまらず、この家ごもりの生活を楽しんでいる人もいるでしょう。けれど、家にずっとということで、ストレスが溜まっている人もいると思います。また、自分がコロナウィルスに感染するのではないか。自分は無症状でも誰かに移してしまっているのではないか？と不安になっている人もいるかもしれません。

こういった様々な不安感の程度はあるでしょうが、ここで一つ強く確認しておきたいのは、皆さんのどの反応も間違っているわけではない、ということです。皆さんも私も、日本中の全員が、今まで体験したことのない体験を、今しています。だから、不安感を強く感じている人も、家でストレスを感じている人も、まったく平気な人も、それは、その人の感じ方であって、間違っているわけではないということは、まず確認しておきましょう。

その上で、こういう緊急事態に対応する時に大事な心の力として「レジリエンス」というものがあることを伝えたいと思います。不安を感じるのも当然なことですが、その不安感が減らせるのだったら、それは良いことですよね？そのためのポイントを別紙の「こんな時だから伝えたい『レジリエンス』の話」という、静岡大学の先生が作ったプリントで紹介したいと思います。もしよかったら、参考にしてみてください。



毎週月曜日の午前9時から午後5時に西陵中学校に来ています。相談事はどのようなことでもかまいません。相談室の中で話された内容についての秘密は守られますので、安心してお話ししてください。5月6日までの中学校の休業期間は、緊急時以外対面での面接は休止しております。電話での相談もお受けいたしますので、ご希望の方は、学校までご連絡いただければと思います。

また、生徒と保護者の皆様が対象となる24時間体制の電話相談窓口もありますので、ご紹介いたします。

こども相談24時間ホットライン

電話 (075) 351-7834