

スクールカウンセラーだより 第4号



～新型コロナウイルスについて～

昨年^{さくねん}の終わりごろから、また新型コロナウイルス^{しんがた}が^{おお}大きく^{ひろ}広がりはじめましたね。みなさんもびっくりしたり、不安^{ふあん}になったりしているかもしれません。今回のような出来事^{こんかい}は、ほとんどの人^{ひと}にとって、思いがけない体験^{たいけん}であり、ドキドキしている、不安^{ふあん}なキモチがある、という人^{ひと}もいるでしょう。

そこで、今回は、コロナが^{ひろ}広がってきたときの^す過ごし方^{かた}、みなさんに^き気を付けてほしいことなどについてお話し^{はなし}をしたいと思います。

○コロナが^{ひろ}広がってきたときの^す過ごし方

◆もし、友だちが、感染^{かんせん}したら…

- ①感染^{かんせん}は誰^{だれ}がしてもおかしくありません。つまり、感染^{かんせん}した人^{ひと}はまったく悪^{わる}くありません。
- ②感染^{かんせん}した人^{ひと}は、しばらく家^{いえ}から出^でられない状態^{じょうたい}になり、さみしいキモチになります。
- ③だから、感染^{かんせん}した人^{ひと}が早く^{はや}治^{なお}るように励^{はげ}ましてあげてください。
- ④感染^{かんせん}した人^{ひと}が復帰^{ふっき}したら、優しいことばで迎^{むか}えてあげてください。(ひさしぶりに会^あえてうれしい!など)
- ④もし、自分^{じぶん}が感染^{かんせん}したら、友だち^{とも}にどうして欲しいかを考^{かんが}えて行^{こう}動^{どう}してあげてください。



◆もし、あなた^{かんせん}が感染^{かんせん}したら…

- ①感染^{かんせん}は誰^{だれ}がしてもおかしくありません。つまり、あなた^{あなた}はまったく悪^{わる}くありません。
- ②感染^{かんせん}すると、「なんで自分^{じぶん}ばかり…」、「周り^{まわ}どう思^{おも}われるだろう…」など考^{かんが}えてしまい、落^おち込^こみやすくなります。そのため、なるべく楽^{たの}しいことをしてください。
特^{とく}に、少^{すこ}し体^{からだ}を動^{うご}かす、電^{でん}話^わやLINEなどを使^{つか}ってだれかと話^{はな}す、などするとよいでしょう
- ③元^{げん}気^きになってから、ひさしぶりの登^{とう}校^{こう}は緊^{きん}張^{ちやう}するかもしれません。そんな時^{とき}は、信^{しん}頼^{らい}できる友^{とも}だちと一^{いっ}緒^{しょ}に登^{とう}校^{こう}する、初^{しゅ}日^{にち}だけ^{だけ}は家^か族^{ぞく}についてきてもら^{もら}う、先^{せん}生^{せい}に相^{そう}談^{だん}する、など少^{すこ}しでもあな^{あなた}が楽^{らく}になる方^{ほう}法^{ほう}を探^{さが}してみてください。



◆こころとからだの反^{はん}応^{のう}について

感染^{かんせん}していても、いなくてもこころやからだへの不安^{ふあん}が^{おお}大きくなると、次^{つぎ}のような症^{しょう}状^{じょう}が出^でるかもしれま^ませんが、今^{こん}回^{かい}のような特^{とく}別^{べつ}な状^{じょう}況^{きやう}では不^ふ思^し議^ぎなこ^ことではありま^ません。こころとからだを^{まも}るために必^{ひつ}要^{よう}な反^{はん}応^{のう}です。状^{じょう}況^{きやう}が落^おち着^つけば、おさ^おま^まるこ^ことが多^{おほ}いた^ため、大^{おお}きく不安^{ふあん}にならな^{だい}くても大^{だい}丈^{じやう}夫^ぶです



●心の反応の例

あま かんばい げんき で かな
甘えなくなる・心配になる・元気が出ない・悲しくなる・イライラするなど

●体の反応の例

しょくよく た す ね わる いや ゆめ み
食欲がなくなる、あるいは食べ過ぎる・寝つきが悪くなる・嫌な夢を見るなど



き も ひとり しんらい ひと はな らく ひとり
気持ちがしんどいときは、一人でいるよりも、信頼できる人と話すと楽になることがあります。一人で
かか こ はな おかせんせい はなし き
抱え込まず、だれかに話してくださいね。もちろん、岡先生もみんなの話を聞けるので、いつでも話に
き
来てください(^^)

○コロナでしんどい思いをした時の電話相談

そうだん あいて … めん む はな にがて ひと てんわそうだん つか
「相談できる相手がない…」。「面と向かって話すことが苦手…」という人は、電話相談を使うこともでき
ます。もちろん、どの電話も秘密を守ってくれます。

●24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

●いのちの電話の相談 0120-783-556

●チャイルドライン(18歳までの子供が対象) 0120-99-7777

●新型コロナこころの健康相談電話 050-3628-5672

●子どもの人権110番(いじめや偏見・差別について) 0120-007-110



◆保護者の皆様へ

「こころとからだの反応について」で書いた通り、お子さんのこころとからだに変化が見られ
る場合があります。そうすると、保護者の皆さんも驚かれたり戸惑われたりするかと思います。し
かし、これらは特別な状態に対する人間としての正常な反応です。変化があっても、おやみに叱
ったり、突き放したりせず、受けとめてあげてください。

保護者の皆さんが大きく不安な際は、ぜひ、一度スクールカウンセラーに相談しに来てくださ
い。近い関係にあれば、気持ちも影響しやすくなります。そのため、保護者の皆さんの安心がお
こさんの安心にもつながります。

