



## 青山高校相談室だより

スクールカウンセラー  
菅野由里子

みなさん、こんにちは！2020年、令和時代が始まりました。と本来は輝かしい時代の幕開けとともに、東京オリンピックの話をしたと思っていましたが、ご存知のように新型コロナウイルス感染症による災禍により、日本だけではなく、世界が大変なことになっています。100年に1度というウイルスの全世界規模の流行。自然災害に見舞われる日本ではありますが、まさかこの21世紀にウイルスにやられるとは、ほとんどの人が思っていなかったと思います。

みなさんは学校が休校になり、勉強が心配、部活がやりたい、友達に会いたい話したい、とまっていることでしょうか。新1年生は頑張って合格した憧れの青山高校に通う学校生活を始められません。2年生は部活で活躍したい。3年生は最高学年の行事はどうなるのか？勉強は家でやりにくい、受験に影響は？といろいろな不安になっていると思います。

しかし、このウイルス。本当によくわかりません。怖いです。「なにものかわからない」というほど怖いことはありません。

わたしは9年前、東日本大震災の時に福島県の高校に支援に入りました。あの時も、あまりに甚大な被害を目の当たりにして、しばらく声が出ませんでした。援助をする職業の方がPTSDになったのをたくさん見ましたし、東京に戻ってからも、日本はどうなってしまうのかと言う重苦しい空気が漂っていました。被災地から東京に来た生徒の支援も長く行いました。

震災も大変でしたが、あの時と違うのは、今回は強力な感染力があるウイルスで、検査キットも不十分不正確、陰性から再陽性にもなる、特効薬やワクチンが無く、医療従事者まで感染する恐れがあるということです。患者を助ける使命感で、感染の恐怖といつも闘いながら治療する。やはりPTSDになる確率が高いと思います。本当に頭が下がりますが、なんとか少しでも彼らが仕事がしやすいように、防護服、医療用マスクの充実はもちろん、わたしたちは感染しない移さないようにしたいと思います。(もし感染してしまっても、落ち着いて。感染した人を非難しないようにしましょう)。

みなさんの保護者の方にも、医療従事者、警察、消防、鉄道、物流、他、休めず最前線で働いてくださっている方がいらっしゃると思います。本当にありがとうございます。

そのためにも、今は苦しい、辛いと感じる人が多いと思いますが、

#うちですごそう #Stay Home #手を洗おう #咳エチケット

一致団結して、この困難に立ち向かいましょう！

学校が再開された時にみなさんとお会いできるのを楽しみにしています。



### 教育相談の予約の取り方

生徒……1. 保健室に直接来て、養護教諭の深井先生に申し込んでください。

その際、「相談申し込み」用紙に、希望日・希望時間などを記入してください。

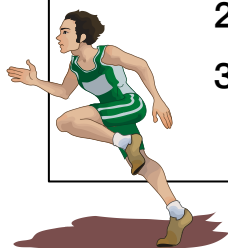
2. 空いていれば、当日スクールカウンセラーに直接でも OK！

3. 相談時間は、基本、昼休みと放課後

保護者……1. 電話にて、担任または保健室へ直接、予約の依頼をする

2. 相談時間は、2校時9:30より

3. 青山高校の電話番号は、03(3404)7801



\*\*\*保護者の皆様へ\*\*\*

今年度も青山高校でスクールカウンセラーをさせていただきます、菅野由里子と申します。お子様たちが、楽しく、充実した高校生活を送れるように、お手伝いできればと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

保護者の皆様も、お子様に関するご相談、例えば、学校への適応、発達に関する事、思春期の子どもへの対応の仕方、子育ての中で日ごろ気になっていること、などございましたら、どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。ご希望にそえる日時を設定いたします。

### 新型コロナウイルス感染症の流行を受けて

世界規模の新型コロナウイルス感染症の流行では、学校は休校、イベントも中止。また保護者もテレワークや自宅待機、または不安な中で勤務先に通わなければならないご職業の方もいらっしゃるでしょう。そしてご親族や関係者の方が罹患された方もいらっしゃるのではないのでしょうか？すべての罹患者の皆様にお見舞い申し上げますとともに、お亡くなりになった方々と、そのご遺族に心よりお悔やみを申し上げます。また、医療従事者、警察、消防、鉄道、物流他に関わるお仕事の皆様には感謝致します。

さて、今回のような、ウイルスという未開の侵入物で特効薬もワクチンもない、いつどこで移って移すか、重篤になるかわからない、変異するという感染症と、わたしたちの生活（学校や仕事などの経済活動）に多大な影響を及ぼす事態を体験し……ショックを受け、不安でいっぱいになっている生徒もいると思います。このような時には、いろいろな反応が出る可能性があります。これは異常なことではなく、ショックを受けた時の自然な反応です。多くは一時的なもので、状況が安全になり時間が経つとともに、自然に落ち着いてきます。しかし今回の感染症はまだ先の見通しがつかずストレスが続くことが考えられます。

## 私たちは大きなショックを受けると さまざまな心と身体の反応が起きることがあります

例えば…

- 食欲がない
- なかなか眠れない、こわい夢を見る
- 頭が痛い、お腹が痛い、からだがつらい
- 遊びや勉強、好きだったことに集中できない
- 物音にビクツとする、こわがりになる
- イライラする、なんか落ち着かない
- ぼーっとしている、話をしたくない
- 急にはしゃぎだす
- 自分が悪いことをしたように感じる

この他にも「いつもと違った感じ」が出ることがあります

これらの反応は、異常なことではなく、大きなショックによって起こる自然な反応です。

多くは時間が経つと自然に落ち着いてきます。

★どのくらい続く？…2、3日から数か月続く人もいます。

★強さは？…人によって反応の強さはいろいろです。

★反応が出ないのはおかしい？…もちろん反応が出ない人はたくさんいます。少しも変ではありません！

○このような反応が出たとき

**こうしてみよう！**

- ☆ 信頼できる人に、気持ちを話してみよう。  
・・・話すと心が落ち着きます。
- ☆ リラックスできるようなことをやってみよう。
- ☆ いつもやっていることは、できるだけ続けよう



反応が長引くときや、心配なこと、困ったこと、わからないことがあるときは、一人で悩まず、相談してください

お家の人、担任の先生、保健室の先生、スクールカウンセラーに、話してみましよう！

保護者のみなさまへ

お子様の様子を①見る：いつもより丁寧に。変わってないか？②聴く：自ら話す環境を作る③つなぐ：他の人とつながる。自分でできるように。大人のイライラや緊張、不安や心配は子供に伝わります。深呼吸をしましょう。そして

#うちですごそう #Stay Home #手を洗おう #咳エチケット  
をしていきましょう。