

休業期間中の過ごし方について その2

～今ここで、一人一人に考えてほしいこと～

新型コロナウイルスの感染拡大防止のための外出自粛で、自宅待機や休校措置が長期化しています。皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

さて、新型コロナウイルス感染症の大きな問題としては、感染への恐怖が人とのつながりや関係を壊す懸念があるということです。みなさんの心の健康を保つためには、ひとりひとりに備わっている心の回復力を高めることが必要です。心の回復力のことをレジリエンスと言います。一人一人が今できることを考えていくという行動をし続けていくことで、自らのレジリエンスを高めてほしいと願います。

大事なことは

感染するリスクと
誰かに感染させてしまうというリスクを
回避した行動をする！

です！

前回に引き続き、、、

<自分自身が感染するリスクを回避するためにできること>

1. 新型コロナウイルス感染症の3つの顔を知り、感染への不安や心配に向き合おう。

病気

不安や恐れ

差別



<https://www.youtube.com/watch?v=0TUdYQJofp4&feature=youtu.be>

<https://news.yahoo.co.jp/byline/kutsunasatoshi/20200411-00172660/>

2. 免疫力を高める力をつける。



3. 規則正しい生活を心がける。

時間は誰もが平等、一日 24 時間です。

徹夜しても一日の時間は絶対に増えません。

翌日に影響してしまい、無駄に時間を過ごしてしまうことになります。

寝不足になり、体の疲れやだるさにつながります。

いろいろなことができるチャンスです！スマホや動画だけじゃなくってね！



時間は貴重です！大切に使おう！

4. 直接は会えないかもしれないけど、今できる人とのつながりを考えよう

休業期間中でも、学校での電話でのカウンセリングはできます。

3 密をさけるために、直接は会えないけれど、皆さんとの心のつながりを大事にしたいです！もやもやした気持ちを言葉にする、吐き出すことで、気持ちが整理できたり、スッキリすることもあります。

一人で悩まず、不安や心配なことはぜひ相談してください。

予約日については、 5 月:22 日、29 日

6 月:2 日、16 日、23 日です。

7 月以降については、別途お知らせいたします。

また今後の状況によっては予約日が変更になることもあります。

今後のホームページ等にて、ご確認ください。か、担任にお問い合わせください。



- 友達との会話は節度を守って、電話や SNS 等の活用をしよう。

独りよがりや一方的なやりとりではなく、お互いに気遣う気持ちを大切にして活用しよう。

- 親しい人には言いにくいけど、誰かには話したい、気持ちを聞いてもらいたいと思った時には、下記の公的な相談機関も参考にしてください。

SNS 相談や電話相談窓口 <https://www.metro.tokyo.lg.jp/tosei/hodohappyo/press/2019/03/28/27.html>

こころの健康相談統一ダイヤル(どなたでもご利用いただけます):0570-064-556(東京からかけた場合、14 時から翌 5 時半まで 無休)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html

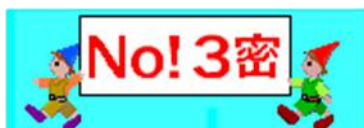
チャイルドライン:0120-99-7777(18 才まで 午後 4 時から午後 9 時まで 通話料無料) <http://150.60.161.133/tel>

よりそいホットライン(どなたでもご利用いただけます。通話料無料):0120-279-338 <https://www.since2011.net/yorisoi/>



<誰かに感染させてしまうリスクを回避するためにできること>

新型コロナウイルスは「人から人へ感染する」「誰でもウイルスを広める可能性があること」を考え、ウイルスを広めない行動をすることが、**自分を守り、そして大切な人を守るリスクマネジメント**になります。



できることは、「**感染を予防する**」です。感染予防は**体と心の双方の予防**が必要です。

長期化する中で心配なことは心理面でのケアです。人は不安を感じると、誰でも不安から逃れたいという気持ちが働きます。感染への恐怖から、人を避けて籠りきりになると、孤立感や孤独感がでてしまう。行動が制限されると、イライラや不安や不満が蓄積し、不当な差別や不毛な対立が生まれてしまうことが懸念されます。

日本赤十字「ウイルスの次にくるもの」<https://www.youtube.com/watch?v=rbNuikVDrN4&feature=youtu.be>

新型コロナウイルスは未知なるウイルスです。まだわからないことが多く、今もなお世界中の医療従事者を含むさまざまな専門家が、昼夜を問わず自分の命の危険と隣り合わせで、新型コロナウイルス感染防止を食い止めるために日々戦っています。こうした人たちのことを**私たちは忘れてはいけない**と思います。

現状は先の見通しが持てない日々が続いていますが、見通せることもあります。それは皆さんが一日の生活(24時間)をどう生きるかということです。毎日の24時間をどう過ごすかを考えていくことは、**レジリエンスを高め、不測の事態に打ち勝つ力をつけるチャンス**です。みんなで一緒に考え、ウイルスに立ち向かっていきましょう。

<保護者の皆様へ>

外出自粛が長期化しています。家庭内にいる時間が長くなることで、煮詰まり感が強くなり、ギクシャクしたり、ピリピリした状況になりやすい環境といえます。気分転換も必要とはいえ、家の中だけでは、なかなか難しい状況があると思います。本当にお疲れ様です。日々の感染予防対策に感謝申し上げます。

マスコミ等の報道等マスメディアの過剰な情報を聞くたびに、先の見えない不安や心配が募り、毎日の生活になんとか疲れを感じておられるかもしれません。大人には大人の悩みがあります。大人も一人では悩まないでください。大人にも心のケアが必要です。https://www.savechildren.or.jp/scjcms/sc_activity.php?d=3186

カウンセリングは気持ちを吐き出すことで、もやもやした気持ちを整理することができます。今後、外出自粛が続く、普段とは違う日常が長期化する中で、一番の心配なことは心理面でのケアです。

生徒や保護者の皆様が一日の生活を少しでも安心・安全にそして少しでも心穏やかに過ごせるように、皆様と一緒に考えていきたいと思っています。

ご予約、ご相談をお待ちしております。

最後までご覧いただき、ありがとうございました。一人一人が感染リスク防止にむけて考え、今できる行動することが、新型コロナウイルス感染防止や予防の手立てとなり、一日も早い収束につながると信じます。お互いの絆を深め、つながりを大切に、一緒に乗り切っていきましょう。

小山台高等学校 スクールカウンセラー 西尾顕子(文責)