

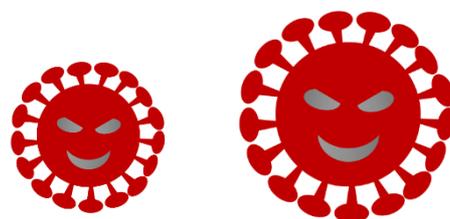
—スクールカウンセラー便り—保護者の皆さまへ

来週からいよいよ学校が再開されます。しばらく会っていなかった友達や先生と会えるのが楽しみで、早く元気な笑顔に包まれたい思いを持っている人が多いでしょう。でも、中には勉強や人間関係などについて心配を抱えている人もいます。これは夏休みなどの長期休暇の後にも起こりやすいことです。生活の変化に対して早く慣れる児童もいれば、なかなか慣れない児童もいます。学校生活に馴染めない場合でも、焦らずに見守り、周りの力を借りるようにしましょう。すぐに馴染める児童に対しては、なかなか馴染めない児童の辛さをくんで優しさを向けられるように家庭でも話し合ってください。

また、今回はもう一つ特別なことがあります。「新型コロナウイルス感染症が私たちの世界を変えてしまった」ということです。児童は新型コロナウイルス感染症について、どれくらい正しい知識を持っているでしょうか？正しい知識を持つことで不安を減らし、楽しいことは楽しんで気をつけることは気をつけられるようになります。

コロナウイルスは、3つの顔を持っている感染症です。

1つ目の顔は、病気そのものです。



①感染力が強い。

咳やくしゃみだけでなく近くで話した時の飛沫により感染するとされている。

みんなが触るもの（ドアノブや蛇口など）に留まっていることがある。

②感染した人の80%がほとんど症状がないか軽症。

③感染した人の3%が重症化する。

④ウイルスは、石鹸で洗うことやアルコール等で消毒することで壊れる。

2つ目の顔は、不安と恐れです。

①コロナウイルスについてわからないことだらけ。

②薬やワクチンが開発されていない。（効果が認められているものもある）

③私たちの体や心は、よくわからないものや予測のつかないものに対して

反射的に不安や恐怖を抱くようにできている。これは、自分を守るための防衛本能。



3つ目の顔は、嫌悪、偏見、差別です。

①防衛本能が高まると、よくわからないものに対して「危険だ！」

「悪だ！」「敵だ！」という意識が湧く。

②よくわからないものを「見える化」しようとして、「あそこが危険だ！」

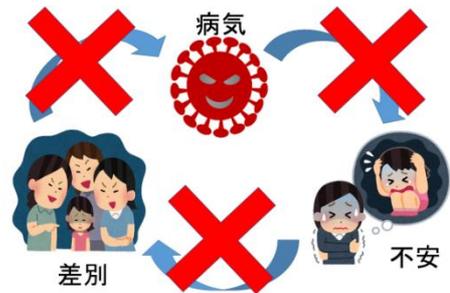
「あいつが悪い！」「コロナかもしれないぞ！」「奴らは敵だ！」となる。

③特定の人や地域にレッテルを貼って攻撃をする。

④攻撃する人は、防衛本能が働いているため「正しいことをしている」と思い込んでいる。

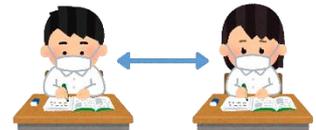


この3つの感染症の顔を防ぐために、1人1人が正しい知識を持って行動することが大切です。



1つ目の感染症の顔を防ぐために

- ①手を石鹸でしっかり（指の間や爪の中まで）洗おう。（感染する可能性が減る）
- ②外出時はマスクをつけよう。（感染させる可能性が減る）
- ③人混みは避けて、人との距離（ソーシャルディスタンス）を保とう。
- ④生活習慣を整えよう。（免疫力を保つ）
- ⑤体調が悪い時は休もう。（回復を早める）



2つ目の感染症の顔を防ぐために

- ①深く息を吸って気持ちを落ち着けよう。（鼻から吸って、口から吐く）
- ②いろいろな角度から自分を観察しよう。「自分の周りの状況はどうか？」「考え方はどうか？」「気持ちはどうか？」「振る舞い方はどうか？」
- ③悪い情報ばかり集めないようにしよう。
- ④なんでもコロナウイルスに関連付けないようにしよう。
- ⑤自分が落ち着くこと、楽しいことをしよう。
- ⑥自分ができていることを見つけて褒めよう。
- ⑦家族や友達や先生との交流を大切にして、安心できる場所をつくろう。



3つ目の感染症の顔を防ぐために

- ①世の中の誰もがコロナウイルス感染症の被害を受けていることを理解しよう。
- ②私たちの健康を支えてくれる医療従事者の人達に敬意を払おう。
- ③私たちの生活を支える仕事をしてくれる人達に感謝しよう。
- ④体調が悪い人や治療を受けている人をねぎらおう。
- ⑤小さな子供や高齢者、妊婦など社会的立場の弱い人に対して思いやりを向けよう。

こうしてみるとわかるように、新型コロナウイルスは、すでに私たちの生活に感染症として影響を及ぼしています。コロナウイルスとの戦いは長期戦になるといわれています。各自できることを行い、負のスパイラルに落ちないように、周りの人と協力していく姿勢を身につけましょう。

スクールカウンセラー 黒川ゆう子

忘れないでね！

