

# スクールカウンセラーだより

2020. 9月



さて、今年度は新型コロナウイルスが流行って、それぞれ・ドキドキ落ち着かない日が続いていると思います。慣れないマスク生活(夏はとくにあつかった！)、見えないウイルスとたたかう毎日、子どもも大人もクタクタにつかれてしまったかもしれません…。

そんな夏も終わりがけ、これから少しずつ寒くなってきますね。毎年寒くなると、かぜをひく人が増えたり、インフルエンザが流行ったりします。さらに今年は、『新型コロナウイルス』という新しい病気もあります。こんなとき、自分やちかくの人の体のぐあいが悪くなったとき、みなさんのところにはどんなことが思い浮かぶでしょうか・・・？「コロナだったらどうしよう」「だれかにうつしちゃうかも」「うつされたらこわいな」「みんなになにか言われるかな」... などなど。こんなふうに心配な(不安な)きもちになるかもしれません。

すでにみなさんも知っていると思いますが、新型コロナウイルスは「だれでもかかるかもしれない」病気です。ですので、「かかった人は悪くない」のです。わたしたちは「もしコロナにかかったとしても、その人を責めるのではなく、これからできることを考える」ことがたいせつです。

人はわからないことがあると、落ち着かないきもち、不安なきもちになるのは自然なことです。わたしたちは、ずっと不安なきもちでいるのはしんどいので、不安をなくすためにどうにかしようと思います。たとえば、かからないように手洗いやうがいをしたり、正しい情報をあつめたりするかもしれません。すきなことをして気をまぎらわしたり、だれかに話したりするかもしれません。

こんなふうに、不安なきもちは、「不安をなくす・不安になる前にそなえるため」に動くエネルギーにもつながっているのです。けれど、うまく不安をなくすことができないと、この不安が“イライラ”や“怒ること”に変わることもあります。

みなさんは、不安なきもちをなくすためにどんなことをしていますか？ いろいろなやり方がありますが、たいせつなポイントが1つあります。それは「人やものをきずつけないこと」です。たとえば、あなたのまわりにいる家族やお友だち、もの、そしてあなた自身をきずつけないことです。ここで、いくつか不安をなくすやり方を紹介します。



自分にあうものをためしてみてね。自分のこころや体がラクになるものを、さがしてみよう！

こまったときは、「どうしてそれが起こったんだろう？」と過去のことを考えすぎずに、「これからどうしようか？」と未来のことを考えましょう。

たとえば、もし新型コロナウイルスにかかったら、「どうして？ どこで？」と考えすぎずに、「外に出るのをやめて休む」「どうしたらいいか先生に聞く」。そして、“人にうつさない、また自分がかからない”ために「生活でどんな工夫ができそうかな？」と考えてみましょう。

まよったとき、こまったときには、おうちの人や学校の先生、スクールカウンセラーなどまわりの大人に話しましょう。なんだかこころがしんどいなと感じるとき、最近うまくいかないなと思ったとき、きがるにお話させてくださいね。いっしょにアイデアを出しあって作戦会議をしましょう。スクールカウンセラーとお話したいときは、学校の先生につたえてください。