

相談室だより 【この状況における心理状況について】

皆さん、こんにちは。報道や学校からの連絡にもあるように、5月20日から学年ごとの分散登校が始まります。学校再開への第一歩。感染予防を意識しつつ、学校生活に徐々に慣れていくこととなります。ようやく学校に行ける、友達に会える、勉強ができるといったうれしい気持ちの反面、生活リズムや新しい環境に不安な気持ちを持つこともあるかもしれませんね。そんな時は、我慢して溜め込まず、思いを誰かにつぶやいてみてください。あるいは書き出してみてください。今、何が不安なのか、思いを言語化してみると、解決の糸口が見えるかもしれません。相談室でつぶやいてみるのもひとつですね。



さて、「自粛」という「社会的な隔離状況」に置かれた人間心理について、本校スクールカウンセラーの中谷智一先生にお聞きしました。今の生活で起こるイライラや心の疲れについての分析です。参考にしてください。また、日本赤十字社の動画も添付しておきます。

この「社会的な隔離状況」の中で私たちに起こること

中谷 智一スクールカウンセラー

現在の状態を表すと以下の様になると思います。

1. いつ誰が感染するのか分からない「不安な」状態。
2. その対策も、世界中の誰もがよく分かっていない、「対策が明らかにならない」状況
3. いつどうすればこれが解消するのかも分からない「不安定な」状態。
4. 誰からうつされるのか分からない「疑心暗鬼な」状態。
5. 友人たちや遠方の家族とも会えない＝上記の不安・不安定・疑心暗鬼な状態を互いに確かめ合い、慰め・励まし合う機会も中途半端に奪われた「社会的に孤独な」状態。

云いかえると、(自分のせいではないのになぜか＝納得できない)「落ち着かない・ジリジリした・イライラする・うまくいかない」状態に入れられてしまった感じ、とでも云えるでしょうか。このような状況が続くと(個人差はありますが)誰もが次のような状態に入っていきます。

1. 感情の「平板化」。
2. と同時に「感情の極端化」＝怒り・ヒステリックな笑い・慟哭・誰かを標的にした攻撃。

つまり、

1. マスコミでの誰かの表現が「炎上」したり、(←これも一種の「攻撃」)
2. 身近な弱い立場の人(店員さんや自粛要請中なのに営業している店舗など)への攻撃。
3. 仕事や勉強、趣味に至るまでの「作業中の根気・集中力の欠如」。
4. 身近な人たちとの会話場面での「極端な盛り上がり・或いは口喧嘩」。
5. 「あの人、感染してるかも？」などの「噂による攻撃や排除」。←これは一種の「差別」。

要するに、「鬱憤(などの感情)のはげぐち」を求めてしまう様になります。

すると、それに対応する人たち(医療職・ドラッグストアやスーパーなどの店員さんたち)の疲弊が発生してしまい(これらの人々はこの反応の犠牲者です)ます。これらはこうなると、いざ私たちが感染したり、生活物資の困窮などの状況に陥ったとしても、それらに十分に対処・対応してくれるはずの「社会的な支援」が受けにくくなるでしょう。冒頭に書きました「状況への反応」は、人間なら誰にでも起こり得る、いわば「当たり前の反応」なのです。ですから、こうならないように自分なりの対策が必要となります。

自分なりの対応とは、

1. 一人でも没頭(或いは気分転換)できることを探す。
2. 今の自分の状態を(常に)振り返る。
3. こうなる(状況への反応のこと)ことを、知っている人たちに呼びかける。
4. LINEでもmailでも、電話でも良いから信頼できる誰かと分かち合う。

などが挙げられます。これらの努力でご自分を、ご自分の家族や友人たちを守りましょう。それが「ちょっとでも早く、この状況から抜け出す」ために必要です。

