



相談室だより

No.1

学校の中庭のツツジが、大ぶりの白い花を満開にしています。学務員さんが丹精込めて手入れしてくださった美しい植栽の数々を、やっと皆さんにも見てもらえます。

感染症に関するニュースが朝から晩まで流れていますね。このような状況では、子どもも大人も関係なく、災害・事件・事故のような「衝撃の大きな出来事」と同じように、心と身体に不調が現れることがあります。

スクールカウンセラーの黒川 萌子（くろかわ もえこ）先生に、対処法について教えていただきました。

<「衝撃の大きな出来事」に遭遇した際に、現れやすい症状や反応>

<p>心の反応</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・イライラしやすい ・集中力がなくなる、ボーっとする（放心状態）ことが多い ・様々なことについて心配や不安を感じやすくなる ・感情の起伏が激しくなる ・今まで聞き流せたことが聞き流せなくなる、今まで以上に神経質になる ・自分が理不尽に攻撃されているように感じる、いじめられている気分になる ・周囲の出来事や自分の感情が、遠い別世界での出来事のように感じる ・最初はやる気満々の状態だったが、徐々に何もしたくなくなる
<p>行動の反応</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・表情が出なくなる ・すぐに涙が出たり怒ったりする ・会話が極端に減る ・行動がソワソワ落ち着かない ・ミスが増える ・口調や態度が乱暴になる ・いつもと違う行動が出る（妙にテンションがハイになる、勉強ができないなど） ・関連する情報の見聞きを避けようとする、嫌がる ・一人でいるのを嫌がる ・小さな子どもの場合、「ごっこ遊び」の中で今の状況や出来事を再現する
<p>身体の反応</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・眠れない、寝付けない、すぐに目が覚める ・起き上がれない、寝すぎる ・ボーっとした様子で、置物のように動かなくなる ・食べ過ぎる ・食欲不振 ・肩こり ・頭痛 ・腰痛 ・腹痛 ・胃痛 ・めまい ・息苦しさ ・動悸^{どうき} ・血圧の上昇 ・便秘や下痢 ・疲れやすい ・吐き気 ・だるさ ・口内炎

<上記の症状や反応があったら>

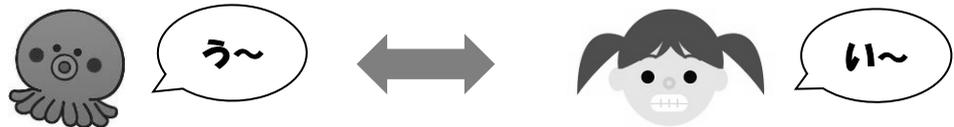
- ・このような不調が出るのは、生き物が生まれ持つ「今の不安定な状況になんとか適応しようとする能力」がちゃんと働いている証拠です。つまり、全て「出てきて当たり前の反応」です。
- ・反応の出方や程度のひどさには、個人差があります。人によっては症状が出ない場合もあります。あなたは辛いのに、周りで平気そうに過ごしている人がいても責めないようにしましょう。
- ・もし、不安な気持ちや身体の不調が強く、もしくは長期的に続くようであれば、かかりつけの病院か学校の保健室・相談室に相談してください。
- ・一番大切なのは、「自分や家族が少しでも元気であること」です。「自分よりあの人の方が大変だから…」と、必要以上に助けを求めることを我慢しないでください。

<効果的な対処法>

1. 規則正しい生活を意識する。なるべく学校がある時と同じような生活時間で過ごせるとよい。
2. 現在の状況で許される範囲内で「自分がいつもやっている楽しいこと」や「その行動に近いこと」を生活の中に取り入れる。(例) 音楽を聴く、ストレッチ運動やヨガ体操で身体を動かす、物を作る
3. 自分が「今頑張れていること」や「できたこと」を3個見つけて声にする。そのうちもっと見つかる。
(例) 「自分で決めた時間に、朝、起きることができたぞ (昨日は早めに布団に入れたぞ)」
「不安でいっぱいだけど、今日はちょっと頑張って、1 ページ (半分) だけ課題や自学に取り組めたぞ」
「今までやってきたことなかったけど、〇〇に挑戦しようとしてみたよ。意外とやれそうかも」
「とりあえず、今日の『自分』をなんとか無事に過ごさることができたぞ」
4. 心と身体の緊張をほぐすエクササイズを取り入れる。

【顔面運動法】脳の錯覚を利用します。鏡の前でどうぞ。

- ① 鏡の前で、大きく口を尖らせて「う〜」の形を3秒 → 口を横に伸ばして「い〜」の形を3秒
- ② 徐々に「う」「い」「う」「い」とできる範囲で速度を上げる。「い」の時、頬を少し上に持ち上げると、より気持ちがほぐれます。「い〜」の形を見て、脳が「笑顔だ!」と錯覚を起こすのです。



- ③ 顔が疲れてきたら終わり。最後に、手のひらや指先で円を描くように頬の筋肉をほぐしましょう。

【呼吸法】筋肉がゆるみ、冷静に考えるゆとりができます。試験や発表前にもおすすめ。

- ① 目を軽く閉じて、口を軽く開けて、ゆっくりと息を全部吐き出す。
- ② 口を閉じて、鼻からゆっくり息を吸い込み、お腹を膨らませる。
(ポイント：風船のように、身体中が新鮮な空気でいっぱいになるようなイメージ。)
- ③ 一度軽く息を止めてから、息を吸い込む時よりも時間をかけてゆっくりと息を吐き出す。
(ポイント：ろうそくの火を消す時の口の形で、身体中の空気を全部吐き出す。)
- ④ ②と③の動きを「気持ちが落ち着いてきたな〜」と感じるまで繰り返す。



5. 新型コロナウイルス関連の情報に触れる量や時間帯を制限する。

(例) 1日に2回、朝と夜のいつものニュース番組や新聞だけを見る。ネットの情報は見る時間帯を決める。

正しい情報を得ることは大切ですが、このような時期は、不安を煽る犯罪行為(詐欺やデマの拡散)が起きやすくなります。もし変な電話や通知を受け取ったら、すぐに返事はせず、警察の生活相談ダイヤル(#9110)に相談したり、家族や学校の先生など、あなたにとって頼れる大人に相談して下さい。

[参考資料・参考イラスト]

- 札幌学院大学 心理臨床センターHP 『新型コロナウイルスの感染拡大にともなう 子どもたちのストレスと対応について』(3月2日更新)
URL <https://www.sgu.ac.jp/sgucpc/j09tjo00000fot0w.html>
- 一般社団法人 日本臨床心理士会・一般社団法人 日本公認心理師協会・公益社団法人 セーブザチルドレンの3団体合同メッセージ (PDF版)
URL http://www.jscpp.jp/userfiles/news/general/file/20200302174321_1583138601335720.pdf
- 竹田伸也 著 『対人援助職に効くストレスマネジメント』(中央法規)