

# 相談室だより

No.2 令和2年5月8日(金)

石川県立金沢桜丘高等学校相談課

5月に入り、気温も少しずつ暖かくなってきました。桜高生の皆さん、臨時休校が続いていますが、体調はいかがですか。今回の相談室だよりでは、週に一度来校して、みなさんの相談に乗ってくださっているスクールカウンセラーの山本先生に、家でストレスがたまった場合の対処の仕方について記事を書いていただきました。共感できる項目も多いと思います。ぜひ、参考にしてください。



今月号は、山本 SC による特集です。

## 感染症の歴史と人の感情への影響

現在、新型コロナウイルスの流行で健康と経済への不安が強くなっていますが、感染の脅威は今に始まったことではありません。感染症の歴史をみると人類は紀元前の昔（紀元前のエジプトのミイラに天然痘や結核の痕跡あり）から、ペスト、スペイン風邪（インフルエンザ）、HIV、SARS、MARS、エボラ出血熱、などさまざまなウイルス感染の脅威をうけてきました。そして、今、私たちはその脅威に何もできず、当たり前だと思っていた日常が当たり前でなくなる実感や毎日のように流れる情報から『ウイルスは怖い、病気をおこす→だから悪』といった結論づけをしてしまう人が多いかもしれません。しかし、実はウイルスには哺乳動物・昆虫・植物などの生存を助けるものや、地球環境を維持する海洋ウイルスなど、生命や自然にとって必要なウイルスがたくさんいることもまた事実です。したがって『ウイルスは悪』という結論はある一側面からの見方に過ぎないということがいえるでしょう。

なぜ上記のような話を挙げたかということ、さまざまな見方があるにもかかわらず、『私たちの認知や思考は知らず知らずのうちに、視野を狭くして自分だけの偏った考えに捕らわれすぎる』ことがあると知ってほしかったからです。

このような偏った認知・思考のあり方（ものの考え方や受け取り方など）は人間の気分や行動に大きく影響します。精神的に不安定になったり、抑うつ感を生じたりするのもこのような思考によるものが要因の1つです。普段から様々な出来事に対して多面的に俯瞰的に、柔軟な考え方や見方を心がけることは「こころの健康」にも役立ちます。さらにデマやうわさなどに対しても SNS 上の一側面だけでなく公的機関から出される情報やエビデンス（科学的根拠や裏づけ）に基づいた資料などさまざまな側面から見て情報を精査し、柔軟にとらえることは心の安定や適切な行動につながります。

## 症状チェックリスト12項目

ところで、現在おかれている状況から先が見えないことや閉塞感、行動が制限されることなどストレスの高い状態が続いています。そこで以下の症状にチェックしてみましょう。また、チェックが付いた人は原因と対処方法を合わせて読んでいただきたいと思います。

- 眠れない
- 吐き気、下痢、便秘
- 急に怒ったり泣いたり感情のコントロールができない
- 被害的になる
- 注意力低下
- 普段は感じない異常な焦り
- 強い孤独感
- ずっと気分が落ち込んだまま
- 動くことすらおっくう
- めまい、耳鳴り
- 集中力が続かない
- 論理的な思考が困難



## 原因として考えられること

- 情報不足からの不安（例、デマによるトイレットペーパーの一時的不足、買い占め行動）
- 人とのつながりを感じられないための孤独感
- 生活習慣が崩壊し、部活や友人と出かけるなど、普段意識せず行っていたストレス解消行動の減少
- 普段当たり前前にできていた事ができないフラストレーションが、怒りや攻撃行動に変わる
- 悪い事ばかりに目を向けるため根拠もないのに最悪の事態を想像する
- 家で自分の時間や空間の確保が難しい

## [自分でできる対処方法]

- ウイルス対策、感染予防について正しい情報を持つこと→心の安定につながる
- 就寝時間や起床時間を変えず、意識して日常生活のルーチンを維持する
- 気分転換をする
  1. 運動する →適度な運動は良い睡眠につながる、翌日の思考能力向上をもたらす抑うつ気分の防止になる
  2. 趣味をする→ストレス因から離れる時間を確保
  3. 会話する →メールやラインだけでなく、電話をして話をする  
人とのつながりを持つことで不安がやわらく、会話ではユーモアをわすれないように
- 落ち込みやイライラなど負の感情を外在化する（ノートなどに言葉で書き出す）
- 家族間で個々の大切な時間や空間をお互いに尊重する（例、この時間は誰がこれをするなどのルール化など）
- 一人で悩まない

## 山本先生からのメッセージ

まだまだ先が見えない日々が続いていますが“その日一日を無事にのりきる”と考えて自身の健康維持とひとりひとりが感染防止に努めていきましょう。

## 外部機関の相談窓口

チャイルドライン <https://childline.or.jp/>

こどもの SOS の相談窓口

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm)

いしかわおやコミ net

<https://www.i-oyacom.net/benrina/soudan/s5.html>