

相談室だより

Vol. 2

令和2年5月発行

文林中学校 スクールカウンセラー

碓井裕一 増田明佳

こんなときだからこそ「考え方」がとっても大事！

コロナウイルスのことが心配で不安な気持ちになったり、楽しみにしていた行事がなくなって悲しくなったり、ムカついたり…。みなさんが、こんな風にいろいろな気持ちになるのは当たり前ですごく自然なことです。こんな時だからこそ一人ひとりの「考え方」がとっても大事になります。

今日は「レジリエンス」についてお話をしたいと思います。

レジリエンスって何??

「レジリエンス」は「困難な状況にもかかわらずしなやかに適応して生き延びる力」心の回復力」といいます。誰にでももっている心の力です。いろいろな出来事で気持ちが落ち込んだり、イライラしたりして心の健康が下がっても、そこから回復していくことができます。それが「レジリエンス」です。考え方はレジリエンスを働かせる上でも大事なものです。

レジリエンスを働かせるための「考え方」のポイント



ポイント1：1つの考え方にとらわれず、角度を変えてみましょう

出来事に対して、1つの考え方にとらわれてしまうと、不安な気持ちやイライラした気持ちでいっぱいになってしまうことがあります。そのような気持ちでいると、感情的な言い方をしてしまったり、物にあたってしまうと、人とのトラブルにつながりやすい行動を起こしてしまうこともあるかもしれません。

例えば「挨拶をしたのに相手が何も言わずに行ってしまった」という出来事が起こったとき、「無視したに違いない」という考え方をしてしまうと、「悲しい」気持ちになって、相手を避けるという行動につながってしまうかもしれません。

「もしかすると忙しかったのかもしれない」「聞こえなかったのかもしれない」といろいろな角度からたくさんの方を探してみるいいと思います。相手の気持ちを考えたり、他の考え方ができないか考えてみたりしてみましょう。身近な人に聞いてみるのも良いと思います。たくさんの方を試してみても「どの考え方がいいかな？」と考えてみましょう。



ポイント2：かたよった考え方になっていないか確認しましょう

たくさんの方をすることは大事ですが、極端な考え方には気をつける必要があります。例えば、現在の新型コロナウイルス感染症の流行について明るく考えすぎてしまうと「ウイルスなんて平気平気！全然怖くない！手洗いもしなくても大丈夫！」となってしまうかもしれません。逆に暗く考えすぎてしまうと「ウイルスが流行っているから、もうおしまいだ」「もうどうにもできない」と不安が大きくなってしまいます。

かたよった考え方になっていないか、確認をしましょう。(参考：静岡大学教育学部 小林朋子研究室「臨時休校中の保険だより」)

保護者の皆様へ

コロナの影響により、子どもによってはストレス反応がでるかもしれません。以下に心の応急対応の方法をのせます。試してみて、反応が続く、激しい場合はスクールカウンセラーや専門機関にご相談ください。

反応

応急措置



痛み（頭痛、腹痛、筋肉の局所的な痛みなど）

★痛みは身体の緊張部分に意識が集中すると悪化します

- ・身体の緊張をほぐしてあげましょう。
- ・子どもが落ち着くことを一緒にしましょう（お散歩をするなど）



食欲（食欲不振、吐き気、嘔吐、消化不良など）

★吐き気は、情報過多で取り入れたくないときにも生じます

- ・吐き気の対象や食べたがらないものは与えないようにします（吐き気が治まったら食べられそうなものや、消化のよいものを少量ずつ与えてゆきます）
- ・水分は十分にとるようにしてください



睡眠（一人で眠れない、夜中に目が覚める、怖い夢をみる、叫ぶなど）

★眠れない、夢などは、コントロールが効かなくなる事が不安で生じやすくなります

- ・いろいろ考えてしまう場合は、話を聴いてノートに書き留め、「ここに預かったから明日一緒に考えよう」と見通しを立てます。



閉じこもる（人と会いたがらない、こだわりが強くなる）

★刺激を排除して、安心したい時に生じやすくなります

- ・無理強いはいしません。日常の生活スペースを整え、会う人や場所を決めて安心させてあげましょう。



感情の起伏が激しい（急に泣き出したり、はしゃぎすぎたりする）

★コントロールが効いていない状態です

- ・興奮しているときは、刺激の元になっているもの（写真、テレビ、勉強道具、周囲の人など）を見ないようにしましょう。
- ・大人がゆったりと構えて気持ちを受け止めてください。「どうしたのかな?」「しんどそうだね」等
- ・少し落ち着いたたら気分転換になることを一緒にしましょう。



感情が動かない（ポーっとしている、実感がない）

★状況に圧倒されて、その場から逃げ出したい様です

- ・日常生活のペースを保ち、お手伝いしてもらおうなど、身体を動かすようにします。
- ・心配をかけないように我慢している時は、気持ちを自然に表現してよいことを伝えてください。

参考：本田恵子「家庭で過ごす期間の子どものストレスとその対応—保護者・教職員向け—」

保護者の方もどうぞお気軽に相談室をご利用ください。

スクールカウンセラーは毎週月・水・木曜日に来室しています。予約は、直接スクールカウンセラーに電話をいただくか、勤務していないときは、担任の先生か副校長先生、または養護教諭の高橋先生に電話をして予約をおとりください。予約可能時間帯：9：00～16：00

学校 ☎03-3821-7671（相談室直通 ☎03-3827-7721）