

藻岩北小学校 保護者・児童のみなさんへ

スクールカウンセラー通信 第2号

2020. 4. 27

藻岩北小学校 スクールカウンセラー 阿部理子

前回、通信の第1号で自己紹介やスクールカウンセラーの利用の仕方について書かせていただきました。休校が続く中、みなさんどうお過ごしでしょうか。いろいろな不安を抱えながら過ごされている方も多くいらっしゃるかと思います。

今回は自宅自粛の間には、どんな不安が広がりやすいのか、また、それに対してどのように考えていけば少しでも気持ちが落ち着いていく助けになるのかなどを考えていこうと思います。



児童の皆さんの
場合

- ・友だちに会いたいな。
- ・家で何をすればいいのかわからないな。
- ・学校が始まったら勉強についていけるかな。
- ・暇だなあ。することがないなあ。だから勉強っていうのも疲れるし・・・。
- ・体を動かしたいけど、出かけられない・・・。

- ・毎日、三食作るのは大変だわ。食費もかかるし・・・。
- ・いつまで続くのかしら。
- ・仕事にいつ行けるようになるのかな。経済的にも不安。
- ・通勤や仕事で自分が感染してしまうかも。
- ・家にいる子どもが心配。
- ・家族の介護や通院、看病はどうしよう。

保護者の
皆さんの
場合



共通するものとして



- ・ なんだか分からないけど、イライラする。
- ・ 眠りたいのに、眠れない。
- ・ いつも何かが気になっている感じがするけど分からない。
- ・ 気持ちが落ち込む。
- ・ 何もする気持ちが起きない。

などなど、いつもではなくとも、ふとした拍子に心の中に浮かぶことがあります。これは、現在の状況の場合はみなさんに起こりうる気持ちの変化としては不思議なことではありません。自分だけが思っていることでもないのです。だからと言って、ないがしろにしていいい気持ちや状態でもありません。

では、どうしていったらよいのでしょうか。残念ながら、一人ひとり違う個性を持った人間である以上、全員に当てはまるいい方法というのはないのです。しかし、自分に合ったストレス解消方法を見つけることはできるかと思います。

わたしが病院で勤務していた頃に、よく精神科医の先生が患者さんにお話ししていたことをご紹介します。気持ちを健康に導くためにはまず、「規則正しい生活をする事」でした。古い精神療法で森田療法というものがあります。その中では、気持ちが疲れている時期には何もしない時期というものを経過して、規則正しい生活から健康を見つめなおすという考え方があります。



つい暇になってスマホをいじっている。そんな生活をしているということもあるかと思います。スマホを触ることが悪いわけではありません。ただ、注意したいのは、スマホに時間を支配されたり、表現がうまく伝わりにくいためにトラブルになってしまうこともあったりするということから、心身の健康を損なってしまう原因になってしまう危険性があることです。

スマホと上手に付き合うにはどうしたらよいのでしょうか。気を付けたいのは、言葉だけのやり取りにおいて発生しやすい勘違いトラブルです。会って話していたら声の調子、表情などで難なく伝わる言葉も、文字だけで送られることによって、言葉足らずになって受け取る側が不快に思うことが時々起こりうるのです。逆の見方で考えてみると、言葉だけで伝えるにはどのような言葉を使って伝えると伝わりやすいのかを考えるよい練習ともなり得ます。ぜひ、スマホでいろいろなツールを使って表現する時にはどんな表現をしたら相手に思ったように伝わるのかしっかり考えてみることをお勧めします。言葉を考えてやりとりしているうちに、伝え方が上手になっていけるチャンスになるかもしれません。

