

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 Vol. 8

2020. 5. 19

藻岩北小学校 スクールカウンセラー 阿部理子

前は、精神的な疲れを促す思考についてお伝えしました。今回は、ネット利用での疲れについて考えていこうと思います。ストレス解消例の回で、ネットを利用して友だちと会話するという内容を書いたことがあると思います。

適度なネットでの交流はストレス解消に効果を発揮しますが、一方で逆にストレスになってしまうという現象も無視できないのです。実際に会って話をするのと、ネットでのビデオ通話に関してどこに違いがあると思いますか？



人は外界から得る情報として、視覚的に8割情報を得ていると言われています。この8割はどんな情報を仕入れているのでしょうか。まず、視覚的という思い浮かぶのが表情かと思います。他には着ている服、髪型、物腰や雰囲気、身体の動き、場所などです。2割は声のトーンや速さ、会話における間などから情報を得ていることになります。本来は8割の情報を、見えるものから無意識に受け取って人と会話していることになります。

ネットのビデオ通話だと、着ている服を映さないで会話でき、身体の動きを隠すことができます。背景画像を利用すれば場所などの情報も与えず会話できます。目に入るのは表情や髪型のみということもあり得るのです。情報が少ないと緊張感が高くなります。そのため、長時間のビデオ通話ではかなり気ごころの知れた相手でなければ逆に疲れがたまりやすくなると言えます。適度にいろいろなツールを利用してストレス解消の手段の1つとして利用していただくとよいかと思います。ZOOMなど複数の人と会話する場合に疲れを感じたときには、少しの間ビデオをオフにして利用するというのも疲労回復のためにはお勧めの方法です。



それでは、ビデオ機能がないSNSではどのような疲れが考えられるのでしょうか？これは以前にも書きましたが、言葉の表現をどう受け止めるかということに関することとつながってきます。同じ言葉でも実際に会話の中で聞く言葉とSNSに書かれた言葉では受ける印象が異なってくることもあります。受け取り方によっては、嫌味に聞こえたり自慢に聞こえたり、時には攻撃と受け取

ってしまうこともあります。言葉ひとつで一喜一憂するということにもなりかねません。一喜一憂するということは感情が動かされるということです。感情の動きはエネルギーを消費します。それが疲れへとつながっていくことがあるのです。

ネットを利用しての疲れと分かっている場合には、疲れが取れるまでネットから距離を置くという方法もあります。あえてアナログの世界に身を置き、インターネットという仮想空間から離れるとまたリフレッシュになります。



インターネット関連での疲れについて書いてきましたが、時間や使い方を適度にする
とすべてが疲れにつながるとは限りません。以前にも書きましたが、人は動かなくても
疲れてしまうことがあります。適度に血流の流れを意識して、軽く運動するのは疲労感
をやわらげてくれると言われていています。他にも癒しとされる方法、ものはたくさんあり
ます。癒しは疲れをやわらげてくれるものです。これまで、外的なもの（外の世界）か
ら心の平穏を得ることについてはたくさん話をしてきたと思います。



では、一方で内的なもの（自分）から心の平穏を得るには・・・と
いう話を次回からしていこうと思います。今回は、少し前に話にあ
がった認知行動療法についてお話したいと思っています。専門的な分
野ではありますが、理解してしまえば日常生活にヒントはたくさんあ
り、日常の中で獲得するのは難しくない方法です。

認知行動療法について話をしたあとは、また違う視点からおたよりを
配信したいと思っております。

最近のSCは・・・

学校によっては、児童生徒さんや保護者のみなさんと個別面談を行ってしま
す。お互いにすれ違わないように時間を空けて面談設定を行い、ドアノブやいす、
テーブルなどを消毒し、換気を丁寧に行いながら十分な距離を取ってマスクをして
話をします。

休校で外へ出ることがほとんどない現在、少しの間、SCと会話することで気分
転換やリフレッシュになると言ってくれる児童生徒さんや保護者の方がいらっし
やいます。特別な相談がなくてもいいのです。ぜひ気分転換やリフレッシュ目的で
もSCとお話しに来てみませんか？

「気分転換にSCと話したい」と学校へ電話をくだされば、SCと会えますのでぜ
ひご連絡いただけるとうれしいです。