

カウンセリングだより

令和3年5月6日（木）
札幌市立発寒南小学校
スクールカウンセラー 秋田有紀子



次回のスクールカウンセラーの勤務日

5月17日月曜日 午後（14時～ 15時～）

5月26日水曜日 午前（ 9時～ 10時～）

担当 星賀 もしくは 担任にご連絡ください 日時調整後 ご連絡します。
※上記以外の時間を希望される場合や、ご都合が合わない場合には、ご相談ください。



心理学トピック～保護者の方へ 曖昧耐性

心理学の言葉で、曖昧耐性 というものがあります。 コロナ禍の中、注目されている言葉です。わかりやすくいうと、先行き見えない未来、多様な情報や価値観の中で、どれが正解が分からない…その曖昧さに耐えるという力です。心理学の世界では、曖昧耐性が低い人は精神的健康度も低いという研究が一環して報告されています。

子どもは曖昧耐性が低いのが普通です。子どもは、白黒ははっきりつけなければ気がすまないし今すぐ答えがほしいものです。今は、インターネット、SNS など情報が豊富で、調べれば答えがでてきやすい環境です。一方子どもは、情報リテラシー（情報の必要な情報を活用する力）が弱いため、主観的に自分の意見に合った、目についた情報で安易に安心しようとしてしまいます。

曖昧耐性の高い人は、今ここの自分の不安を受け入れて、すぐに不安を消そうとせず、今できる楽しみを享受し、具体的に出来ることに焦点をあてて取り組んでいきます。

曖昧耐性という考え方では、安易に答えを与えず、情報の多様性の中の曖昧な答えをよしとする（こうだからこうだと安易に答えをいわない）というやり方をおすすめしています。

もちろん、科学的にエビデンス（証拠）があることを教え伝えることは大切ですが、大人がみても、今のコロナ情報はどれが正しいのか分からないですものね。半月前の情報すら科学的に書き換えられてしまいますから。

そのような曖昧ないらいらもやもやをそのままに見つめながら（今すぐ不安を消そうとせず）、今できる具体的なことや楽しみを工夫しながら、お子さんと一緒に楽しみたいですね。