

令和2年度 小鮎中学校 学校保健委員会（書面による開催）

テーマ 「心の健康～不安な気持ちとどう向き合えばよいのか？～」

講師 小鮎中スクールカウンセラー

新型コロナウイルスが私たちの住む世界にやってきてから、『不安』という感情が常に私たちの中に潜んでいます。生徒の皆さんの中にも、感染予防を意識した生活や先の見えない状況からくる『不安な気持ち』を抱いている人が多いと思います。「私たちはその不安な気持ちとどう向き合えばよいのか」について考えていきましょう。

## Stay home（外出自粛）家にこもること何が起こるか

### 社会面

家族関係・より親密になるか、煮詰まるか（テレワークの家族の存在）

外部の人とのやり取りの減少

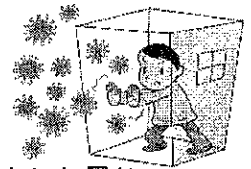
外部からの情報・刺激の減少

＜視点を変えてやってみよう！＞

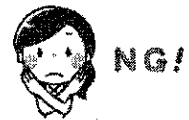
家族そろって料理にトライ！

・手作り餃子、お菓子作り

・部屋をきれいに掃除・DIYにチャレンジ



➡ 自分の好きなことしか見ない  
・考えが偏る



### 行動面

外出できない（旅行、レジャー、外食、買い物しにくい）

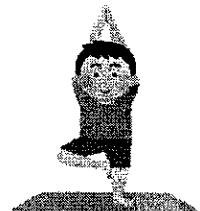
TVを見る、読書、ゲーム、筋トレ、家でゴロゴロする

＜視点を変えてやってみよう！＞

家の中でできる「身体づくり」をして免疫力アップ！

TVや動画などによる運動の紹介があるので自分に合ったトレーニングをやってみる

➡ ストレスが解消できない  
・けんか



### 精神面・心理面

ストレスが解消できない、息が詰まる

イライラ、怒りの噴出

孤立、疎外感、不安

自身に向き合いすぎ（ストイックになる）

他者との接点の減少でストレスが低下（気を遣わずにすむ）

＜視点を変えてやってみよう！＞

ひょっとしたらメンタル不調かもしれない？！

一人で抱え込まないで相談してみましょう



➡ 身体の不調は心の不調のサイン  
・このような症状が2～3週間続く場合は相談しましょう



＝☆ 新型コロナウイルスによる不安やストレスなどの心の問題に対処するために心の健康を守ろう ☆＝

●生活の変化で、自分の不安やストレスのサインを体の不調として見逃さないでください。

●心と体の免疫力をつける

・食事療法：食事はバランスよく「ゆっくり」「きちんと食べる」「体を温める」

・適度の運動：自分に合った運動「スクワット」「ラジオ体操」「体幹トレーニング」「腹式呼吸」

・心の健康に良い感情は「嬉しい」「楽しい」「ほっこりする」などの陽性感情です

☞例えば、散歩好きな人が1時間歩くと、有酸素運動プラス太陽を浴びることによって、精神が安定しセロトニンが増加し、脳のモヤモヤ、イライラは軽減されます。



自分ができるだけ不快にならない方法を見つけていくことが必要です。気持ちの切り替えや視点を変えることで考え方も柔軟に変化してきます。どうぞ皆さんも自分のペースで取り組んでみましょう。

参考資料：JAICO（日本産業カウンセラー協会）

：鶴が峰心理グループ代表責任者 ヴィヒャルト千佳こ「コロナ禍の今 SC にできることすべきこと」



# 新型コロナウイルスの負のスパイラル

～新型コロナウイルスという感染症とその連鎖について～

## 「不安」は、身を守るために必要な感情

不安は、何か新しく危険な可能性があるものを脳が察知したときに生じます。現在のコロナ禍の生活では、「不安」を感じることで、「気を付けようとする行動」や「身を守ろうという行動」に繋がります。

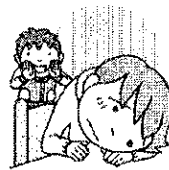


## しかし…「不安」は、差別や偏見を生む

スクールカウンセラーの長先生がアドバイスしてくれたように、うまく不安と向き合えるとよいのですが、そうでなかったとき、私たちは、「不安」という感情に振り回されてしまいます。その結果、差別や偏見が生じてしまうことがあります。

咳しているあの人、コロナじゃないの？隣にきてほしくない。

あいつの親の会社で、コロナが出たらしいよ。

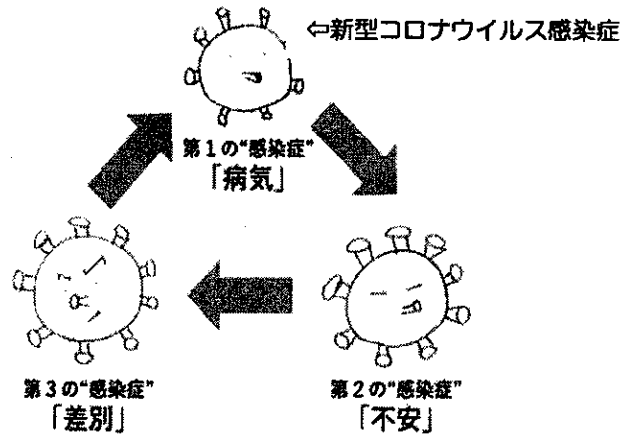


この学校でコロナが出たって。誰？そいつのクラスやばいね。

## 新型コロナウイルスの3つの負のスパイラル

この言葉の裏には、「コロナにかかりたくない。」「コロナにかかったらどうしよう。」という不安な気持ちがあります。その結果、目に見えないウイルスではなく、コロナにかかわる人や物を嫌悪の対象にして、自分から遠ざけようとしているのです。

つまり、右の絵のように、「新型コロナウイルス感染症」の存在が、私たちを「不安」にさせ、感染症を自分から遠ざけようとする結果「差別・偏見」が起こります。この感染症は、病気が感染するだけでなく、「不安な気持ち」や「差別という行動」も感染するのです。この3つはスパイラルを描きながら、私たちの生活の中で実際に起こっています。



## みなさんはどうすればよいのでしょうか

- 「新型コロナウイルスは誰もがかかる可能性がある。かかった人が悪い訳ではない。」
- 「差別されることで、症状や病気を隠そうとしてしまうこともある。」

## こんな風に考えてみませんか

### ●新型コロナウイルスの負のスパイラルを断ち切ろう！

- ①「この言葉は、本当に発して良いのか。」冷静に考えて、自分で気づいてみよう。
- ②しっかり聴こう。ただ聞くのではなく心で聴こう。「どんな風に相手に伝わるか。」
- ③不安や恐怖から、自分を支える力を持とう。そのための4つの方法
  - ・今自分にできること（感染予防）をやる。
  - ・安心できる相手とつながる。
  - ・いつもの生活のペースやリズムを保つ。
  - ・笑顔でいよう。笑顔で繋がろう。

みんな同じであることを理解し、互いに気遣いながら、「安心」できる環境を作っていきましょう。コロナがなくても大切なことは、コロナがあっても大切なこと。今という時間と、自分自身や仲間、家族を大切にしましょう。