

コロナについてちゃんと知って、みんなでしっかり戦おう！



～スクールカウンセラーからのメッセージ～ 臨床心理士 小山田佐和子

新型コロナウイルス感染防止のために学校のお休みが長く続きましたが、少しずつですがやっと学校が始まります。また学校がお休みになることがないように、コロナのことを正しく理解して、感染が広がらないように、みんなでしっかり戦いましょう！

(1) コロナについて 正しく知ろう！

・コロナに感染しても、症状がない人や特別な治療をしなくても回復する人がいます。



じゃあ知らないうちにだれかにうつしちゃうかも…

・でも、コロナの感染力は強く、咳やくしゃみをしたり、近くでおしゃべりしたりすることでうつってしまいます。

だからマスクするのがいいだね



・ドアノブなどにウィルスが残っている場合があり、それをさわった手で目や口をさわることでうつることがあります。



コロナウイルスは石けんに弱いからきちんと手洗いをすれば安心!!

学校でもみんながうつらないように気を付けてくれています

・みんなが感染しないように、先生たちが考えてくれています。みんなも協力しましょう。

換気する、手を洗う（ハンカチは自分のものを使う）、マスクをする、大声でしゃべらない、毎日体温をはかって、37度以上ある時や調子の悪いときは残念だけど学校を休むなど、みんなができることを協力しましょう。

(2) コロナと戦うために、みんなに守ってほしいこと



免疫力を高めよう!

ぐっすり眠る、栄養をつける、適度に運動をする、規則正しい生活をする



元気をたもつことが大切です

ぐっすり眠るために…

ふとんに入ってもなかなか寝れない…そんな時は、こんなことをためてみてね。



① からだ中にぐーっと力を入れて



② ふわあ〜とぬいしてリラックス

落ち着かないときは…

(何か気持ちがすっきりしないなあ) というときには、こんなことをためしてみてね。

- ① 手をぐっば、ぐっば



- ② ひじを曲げて、のばして



- ③ うで、足をグンとのばして、



- ④ 「さあ、がんばるぞ」と声に出してみる。



もう一つ、こんな方法もあります。

- ① 椅子に姿勢よくすわり、おなかに手をあてます。

- ② おなかがふくらむのを感じながら、鼻から大きく息を吸います。

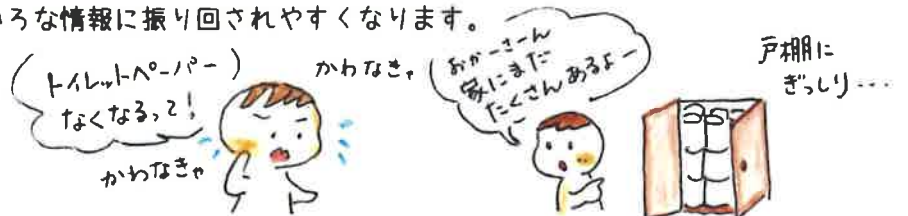
- ③ 口から、細く長く息が遠くに行くようにイメージしながら息を吐きます。

- ④ 何回か、くりかえします。



(3) コロナのわなにはまらないようにしましょう!

新型コロナウイルスは感染力の強いウイルスです。まだよくわかっていないこともあるので、とても不安な気持ちになって、いろいろな情報に振り回されやすくなります。



コロナのわな その1「不安」

「不安」は、そもそもは自分の身を守るためには大事な感情です。ただ、強くなりすぎると見方がかたよることがあります。また、見えない「新型コロナウイルス」には対処できないけれど、「新型コロナウイルスにかかった人」は見えているので対処ができるような気になって安心してしまいう、まちがった考え方になりやすいという「わな」にはまりやすくなります。

この「わな」にはまらないために…

① まずはリラックス！ほっとする時間を作ろう



② 好きなこと、夢中になれることをしよう！体を動かすことが効果的

③ だれかと話すことで、かたよった考えから抜け出そう



④ 「不安」になりやすい情報からはなれる、また「その情報は正しいの?」と考えてみる



⑤ 家族で楽しく食事する、笑う、ぐっすり眠るなど、自分を大事にしよう



コロナのわな その2「差別」

「不安」というわなにはまってしまうと、ウィルス感染にかかわる人や対象を自分からできるだけ遠ざけたいという気持ちが強くなります。自分を守る反応（自己防衛反応）なのですが、これが強くなりすぎることによって、「差別」「嫌悪」「偏見」などが生まれます。この「わな」がはびこると、人を傷つけることになり、信頼関係やつながりがこわれてしまいます。

この「わな」の怖いところは、「自分は正しいことをしている」と思い込んでしまうことです。この気持ちは「いじめ」と同じです。人として、絶対にしてはいけないことです。

この「わな」にはまらないために…

① 差別的な言動に、同調しないようにしましょう。

ただの うわさ →
かてな おくそく



② 不確かな情報をもとに、憶測で話さないようにしましょう。絶対ダメ!

③ その人の置かれている立場に自分を置いて想像しましょう。



入院した家族を 心配している人



いろいろな 人の立場… 気持ち…

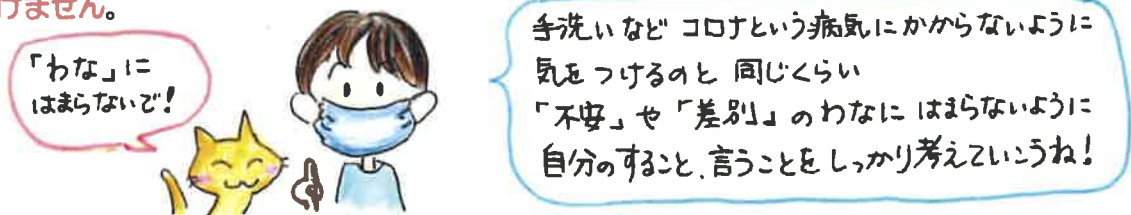
④ もしも自分の家族だったら…と考えるのもよいでしょう。

⑤ それぞれの立場で感染を拡大しないように頑張っている人に、感謝、ねぎらいの気持ちを持ちましょう。



いろいろなことに気を付けていても、ふとしたことで感染してしまうことがあるかもしれません。だけれども、感染したくて感染するはずはありません。誰かを困らせるために感染する人もいません。

もしも身近に家族や本人が感染したという人がいても、責めるようなことを言ったり、情報を広めたりしてはいけません。



(4) まとめ

今、自分にできることをしっかりとやり、みんなでコロナウィルスと戦いましょう。

自分にできることは何かしっかり考えて、
家の人やまわりの人と話しこみようね。



困ったこと、心配なことは、一人で抱えこまないで、家族や、先生、スクールカウンセラーなどに相談しましょう。

参考資料：「コロナウィルスってなんだろう？」(藤田医科大学感染症科監修)

「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～貴のスパイラルを断ち切るために～」(日本赤十字社)