

★自分の気持ちに気づく

新型コロナウイルスのニュースで毎日持ちきりですね。休校のことあるし、色々なことが自粛になって、自分たちの生活はどうなるんだろう、と気になることも多いです。

ついつい気になってコロナのニュースや SNS ばかり見てしまうこともありそうですね。「自分がうつったらどうしよう」と不安になりすぎたり、SNS にいい加減な情報を広めてしまうこともあるかも。みんなが騒いでるのを面白く感じて、ふざけすぎてトラブルを起こしてしまう人もいるかもしれません。以前に流行した『新型インフルエンザ』の時にも、噂やからかい、いじめが起こったという話も聞いたことがあります。

このようなときに、適切な情報を得ることはとても大切ですし、情報があふれすぎている中で、不安な気持ちになることも、とても自然なことです。

こういうとき自分の気持ちに気づくこと「あ～自分は今、落ち着いていないな」と「よくわからないけど不安な感じはあるな」と自覚しておくことで、不要なトラブルを避けることができます。

★「どうしよう」より「こうしよう」

こんなときの過ごし方のポイントを説明します。「こんなことが起きた、どうしよう！」という気持ちになった時は、できるだけ公的機関や医療機関などの正しい情報を得て、できることをしておくこと、『備える』ことです。自分が「うつらない、うつさない」ために何ができるかを、知っておきましょう。自分でできることがあると、少し不安がおさまっていくと思います。

自分の気持ちが落ち着くような「好きなこと」ことをするのも大切なことです。漫画や本を読む、音楽をきく。(もちろん勉強も大切！)これを機会に、家でできる新しいことにチャレンジしてみるのもいいかもしれませんよ。私はここ数日でスカイプを使えるようになりました。(ちなみに私が室内で一度やってみたいことはピタゴラスイッチ動画)

★お互いいたわりあえる関係を

こういうときには、感染対策しない人にイライラしてしまうことがあります。ニュースでトラブルになった話も聞きますね。自分の周りでそういう人がいた時、できるだけ肯定的な伝え方をすること。例えば「手を洗わないと感染するぞ！」ではなく「手をきれいにして自分の健康を守ろうよ」と伝えてみてください。

誰もが感染する可能性があるのだから、責める言い方ではなく、お互いの心身の健康を気づかいあって、落ち着いて回復に専念できる伝え方を心がけたいですね。

今の状況が永遠に続くわけではありません。小さくてもいいので具体的な行動をして「上手にやりすごす」。この時間が自分にとって良い時間の過ごし方になるように願っています。

不安が強くなりすぎたり、困ったことが起こったとき、スクールカウンセラーも先生たちもみんなを支えたいと思っています。学校に連絡をしてくださいね。

スクールカウンセラー 荒川ゆかり

