

おたより

県立尼崎高校の皆様へ

みなさまこんにちは、キャンパス・カウンセラーの中谷桂子です。新型コロナウイルス感染を身近に感じることで、ショックを受けてられることと想像します。そして、陽性になった当事者の中には自分を責めて苦しむ方もあると思います。また、新型コロナウイルスについての現実感が増し、不安が大きくなっているのではないのでしょうか。

そこで、今回おたよりでは不安について書いてみたいと思います。私たちは日々の生活の中で不安を感じない人はいません。試験のこと、将来のこと、友達や彼氏彼女、あるいは家族との人間関係など、細かなことを考え出したらキリがありません。私たちは未来に対してあらゆることを予測して、また過去に対してあらゆることを振り返り後悔して、不安を感じているのではないかと思います。さらに、原因がわからずに漠然とした不安に襲われることも、時にはあるでしょう。

新型コロナウイルス感染症に関しての不安、先行きの見えなさの不安、健康不安など、あらゆる不安が喚起されます。これまでにはない経験の中で、それらを意識する、しないに拘らず、心の奥にはずっと新型コロナウイルスに関する不安が潜んでいることと考えられます。そして、それが日常の小さな不安を加速させてしまう可能性があるのではないかと思います。つまり、ちょっとしたことにも敏感になり、不安を感じ精神が不安定になる可能性があります。それはもちろん個人差のあることです。



ではそのような可能性に対してどのようにすればいいのでしょうか。不安をまず共有してみたいかでしょうか。それは何も不安な気持ちを伝え合うだけではありません。例えば、マスクが息苦しいことや耳の後ろが痛いなどといったことを共有するだけでも、違ってくると思います。そこには、こんなことから早く逃れたいという気持ちや、しんどさを共有したいという思いが込められています。もちろん、それならもうやっていると思われるかもしれませんが。そういった些細な対話によって、私たちはお互いに支え合っているということを確認するだけでも、違ってくるのではないのでしょうか。

以前のお便りで、日々のストレスフルな状況への対処（ストレスコーピング）はそれぞれ異なっており、対処の上手な人とそうでない人がいると記しました。その中で、腹式呼吸とバランスの取れた食事、そしてできるだけ規則正しい生活が自己免疫力をアップさせることについて触れました。基本中の基本ではありますが、ついゲームをして睡眠時間が短くなったり、食事が偏ったりということは起こりがちです。今一度振り返り、生活を整えてみてください。新型コロナの感染が続いている中、決して心の中にあるモヤがなくなることはないと思いますが、生活を整えるだけで少しは安定しやすくなります。また、

以前のお便りでは誰かに話すことがいかに有効であるかについても述べました。特にそのことを強調したいと思います。そして、気軽にカウンセリングを利用して頂けたら幸いです。人に直接話すことに抵抗があり電話なら話せる方は電話相談を、またそれも敷居が高い方はLINE相談を活用してみてもいかがでしょうか。自分の中で収めたい人はノートに書き留めてみることをお勧めします。心の中で感じていることを言葉にすることで、出来事から少し距離を持ち、心の中を整理することができるのではないかと思います。

兵庫県教育委員会

ひょうごっ子SNS悩み相談 ひとりで悩みを抱え込まないで！

- ・LINE・Webで悩みを相談できる窓口が開設されています。
- ・兵庫県内の児童生徒のためだけの相談窓口です。
- ・いつでも相談できるように、友だち登録をしておいてください！

- | | |
|----------|--|
| 【相談期間】 | ・令和2年4月1日(水)～令和3年3月31日(水) |
| 【相談時間】 | ・17:00～21:00(相談受付は20:30まで) |
| 【学校連絡機能】 | ・「みんなから無視されていた」等、周りの心配な人について、学校へ知らせる窓口は、24時間受付しています。 |

※詳しくは、友だち登録をして“注意してほしいこと”ボタンを押して確認してね。
※必要な情報(学校名・クラス等)を入力することで、学校へその情報を伝えることができます。(24時間受付、窓口から学校へあなたの名前を出さずに連絡します)

LINEを使って利用する人へ

右のQRコード(二次元コード)を読み取って、友だち登録をして使用して下さい。

※昨年度登録した人は、新たに登録をしなくても継続して相談できます。



パソコンで利用する人へ

スマートフォンを持っていない人や、スマートフォンでLINEを使っていない人は、

<http://bit.ly/33UWCwX>

(エル・ワイ)

を入力するか、QRコードを読み取ることができる場合は、右のコードを読み取り、登録して下さい。

