



カウンセリングルームより

令和2年5月

1. 今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

今年も大阪総合デザイン専門学校のカウンセラーとして、みなさんのお話を聞かせていただきます臨床心理士・公認心理士です。どうぞよろしくお願ひいたします。

今年度は、新型コロナウイルスの影響で、現在も学校の休校が続いております。皆さんは、どのように家で過ごしていますか？ 体調を崩してはいませんか？

このような感染症の流行や自然災害などの大きな出来事が起こった際には、不安やストレスを感じながら生活することになります。そのために、心や体に様々な影響が出てくる場合があります。

このような大きな出来事に接した時に心と体は色々な反応を示しますが、これらは、ある意味一般的な反応でもあることも知っておいて下さい。このようなときには、以下のようなことに注意しながら、過ごしてみてください。

2. 家庭での過ごし方の工夫をしてみよう！

まず自分で自分の命を守る行動をとりましょう。そして、それが周りの人たちの命を守ることにもつながります。

☆感染予防の観点からの環境作り

- ①定期的に部屋の換気をしましょう。
- ②三密を避ける(密閉空間→換気が悪い空間、密集場所→多くの人が密集している、密接場面→手を伸ばしたら届く程度の距離での会話や発生が行われる)
- ③食事の前、作業後などの手洗い、アルコール消毒の徹底など
- ④自分の力で自分を守るようにする。(手洗い、咳エチケット、適切な運動等)

詳しくは、厚生労働省「新型コロナウイルス感染症への対応について」

☆不安やストレスに関して

- ①基本的ニーズ(衣・食・住)を満たし、可能な限り規則正しい生活を行い、日課や習慣を保つ。
- ②室内でも、ストレッチやラジオ体操をするなど少しでも体を動かす工夫を生活の中に取り入れる。
 - ☆あかきたな…「歩く、かがむ、支える、立つ、何でも食べる」
 - ☆はまやらわ…「息を吐く(深呼吸する)、丸める、回す(身体を)、休む、ラジオ体操、笑う」で心身を保つ (朝日新聞デジタルより)
- ③できごとに関連したテレビのニュースや映像を繰り返し見ることをしないようにする。

ニュースを確認するときは、時間を決めて行う。(例：1日2度朝と晩とチェックする)

④信頼できる情報を得るようにし、うわさなどは信用したり、流したりしない。

⑤できるだけ、家族など周囲の安心してコミュニケーションを取れる人と話をする。

(間接的な方法でもよい)

⑥自分の力で自分を守れるように。(手洗い、咳エチケット、適切な運動等。)



☆よく見られる反応・行動

- ・腹痛や、頭痛、不眠、食欲不振などの身体症状を示す
- ・正常性バイアス：自分はいつも元気である。このようなウイルスに自分だけは感染することがないと強く思い、自分でできる感染予防も行わない。→誰でも感染する可能性はあります。自分で自分の身を守りましょう。
- ・悲観性バイアス：ウイルスを極度に恐れ、インターネットなどで、際限なく情報を探し続ける。答えが見つからなければ、さらに不安になり、答えを探し続け悪循環に陥り体調を壊してしまう。→今の段階では答えが出ていないこともあります。答がないこともあり得ると自分で区切りをつけ、気分転換を図る、規則正しい生活をすることに集中しましょう。

☆不安を軽減するために

・出来事に関連したテレビのニュースや映像を繰り返し見ることがないようにする。

→学生の皆さんは、青年期にあたり、認知的にも情緒的にも映像の中の出来事を現在のすべての状況であると捉えたり、より不安や恐怖を増強することがあるからです。

・情報がいつ、どこ(誰)から発信されたものかについて、注意を払うようにしてください。

→スマートフォンやインターネットを通して、自分で情報を得ることが多いと思います。情報の中には、フェイクニュースなども含まれていることがあり、うわさやデマの被害にありリスクが高くなります。一人ひとりが、正しい情報元について確認してください。

・自分たち自身で新型コロナウイルスについて現在分かっていることを理解しておく。

→感染症は予防をしても感染することはあります。もし、自分が新型コロナウイルスに感染し、回復した後に学校へ登校する際や、友達がいるときは、どのようにふるまったらよいか考えておきましょう。

子どもに関わる全ての方々へ 日本臨床心理士会災害支援プロジェクトチーム、

日本公認心理士協会災害支援委員会、セーブザチルドレン・ジャパン3団体共同メッセージより

府民向け相談窓口：専用電話：06-6944-8197 Fax：06-6944-7579