

カウンセラー通信

2020年（令和2年）12月

光明小学校の児童のみなさん、保護者のみなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの大房です。

コロナウイルスの感染者が増えてきて、緊張感が高まっています。誰がいつ、感染してもおかしくない状態です。感染への予防として手洗い・マスク・3密を避ける、という今までもしていた対策を徹底するとともに、「もし感染したら？」「感染して治った人が学校に戻ってきたら？」ということを考えることも必要でしょう。ようやく治って学校に戻ってきたのに「うつるから近寄らないで」と言われると悲しい気持ちになります。また、自分がそんな風に言われたらどうしよう、と不安も高くなってしまいうでしょう。そのような雰囲気をつくらないために、コロナの持つ3つの顔について知っておきましょう。

コロナの顔①：病気を広げる

コロナウイルスの第一の顔は、みんなも知っているように、病気を広げてしまうことです。手洗いをしてウイルスを弱らせましょう。また、マスクをしたり、換気をこまめにしたり、話すときに相手の人と距離をとったりすることで、病気が広がりにくくなるようにしましょう。



コロナの顔②：不安を広げる

コロナウイルスの第二の顔は、「感染したらどうしよう」という不安を広げることです。手洗いやマスクなど、病気への正しい対処を知っておくことは、不安を大きくしないためにも必要です。

コロナの顔③：差別の気持ちを生む

人は不安になると、不安の原因を攻撃したり、排除したりしたくなります。そのため、「感染したことがある人」「感染しそうな場所に行った人」「病院で働いている人」などに悪口を言ったり、避けたりしようとする場合があります。しかしそうすると人間関係がぎくしゃくしたり、せっかく病気が治って学校に来たのにひどいことを言われて傷ついたりします。また、「避けられたらいやだから」と差別をおそれて、本当は体調が悪いのに平気なふりをして外出し、かえって病気を広げてしまうこともあります。



・感染拡大をさせないための対処をする

・不安を大きくしないように、コロナの正しい知識をもつ

・差別をして人が孤立しないように、「一緒に頑張ろう」という気持ちをもつ

ということを意識して生活しましょう。



12月のスクールカウンセラーの相談日は、
17日です。

相談は予約制になります。ご利用希望の方は、

光明小学校 0797-72-5586 まで、お電話でご予約ください。