スクールカウンセラー便りNo.9

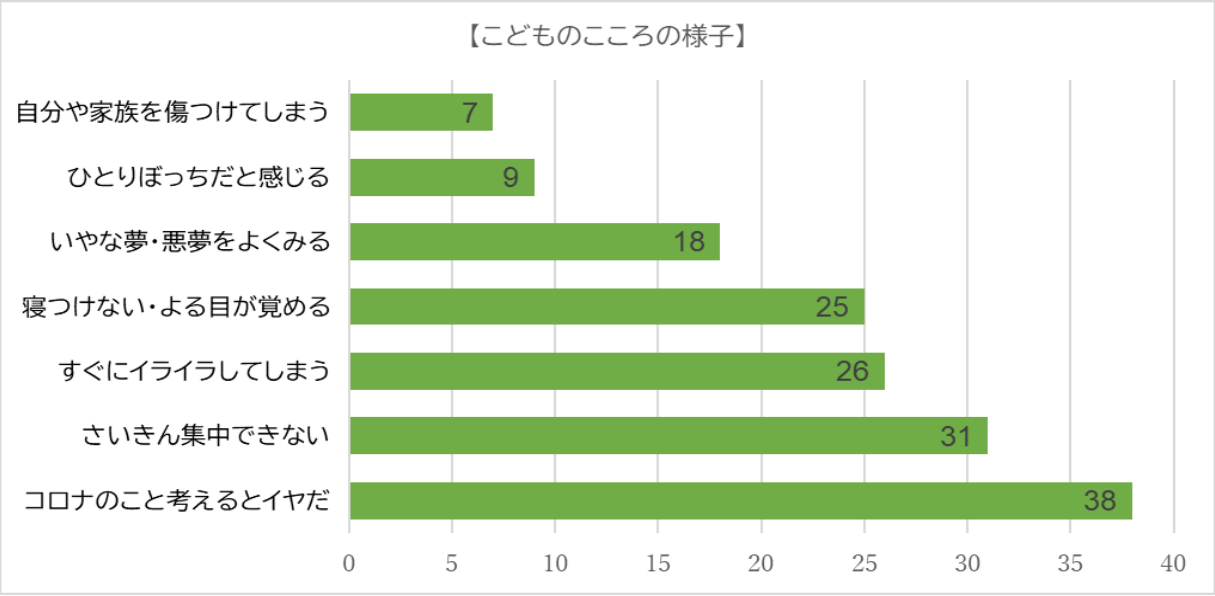
令和２年7月 27 日(月)

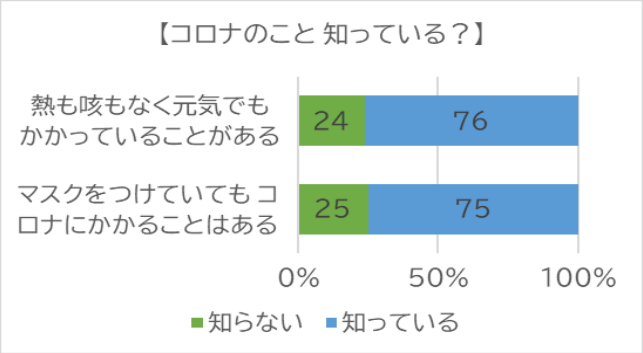
　こんにちは。スクールカウンセラーの黒川です。連休中、TV などでも話題になっていましたが、世界中での新型コロナウイルス感染症の拡大がなければ、今頃は夏休みで、いつものように楽しむだけでなく、日本で開催されるオリンピックに沸き立っていたことでしょう。すっかり世界が変わってしまってしまいましたが、新しい生活様式に不便を感じながらも、はしゃいだり楽しんだりしている東中の生徒のみなさんの笑顔をみると、とても温かい気持ちになります。

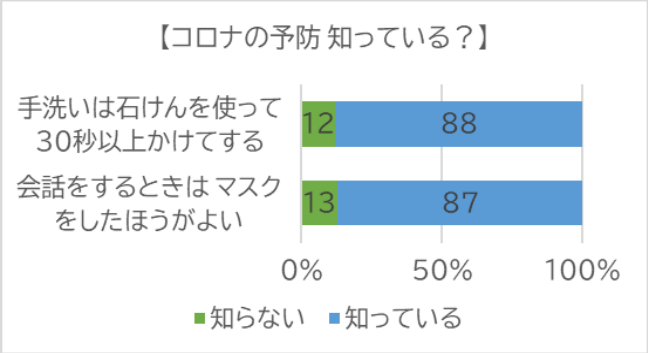
　学校生活など、いつもと違うペースで様々なことが進んでいますが、あなたの考えや意見は尊重され、反映されていますか？思うようにいかず、調子が整わないということはありませんか？

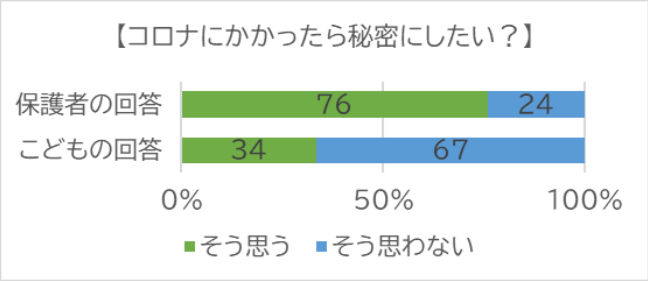
　さて、今回は、全国の子どもに向けて行われたアンケートの結果について紹介します。国立成育医療研究センターという、子どもの病気について専門的に研究と治療をしている国立の機関が行った「コロナ×こどもアンケート」の第２回アンケート中間報告（７月７日報告　対象：小学校低学年～高校生）https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/73d29e53dc78aa0d494f5107e90e4cbab56d9e34.pdf からです。

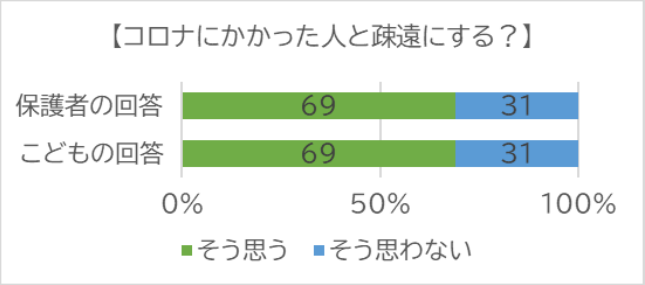
　じっくりと考える機会のないことや、人と話す機会の少ないことがデータで示されています。自分自身のこころの状態とくらべてみてください。

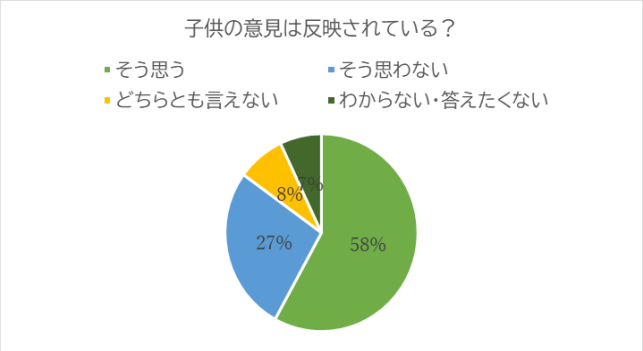


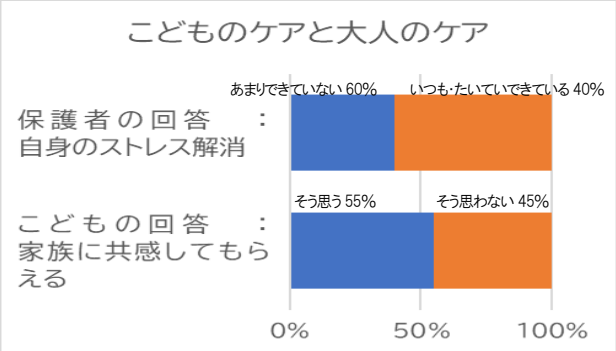








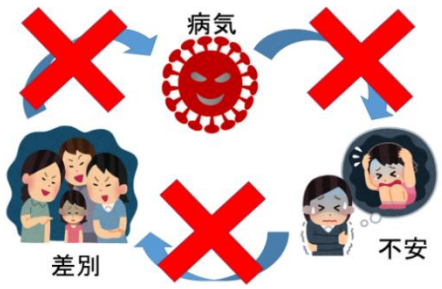




この調査からわかることは、子どもの①4/5人くらいは、コロナウイルスの特徴を理解して、9/10人近くが予防法についても知っていること、②7/１０くらいは、自分が感染した場合に秘密にしたいと思わない一方で、感染した人を遠ざけたいと思っていること。逆に③1/4人はコロナウイルスの特徴を知らなくて、④1/5人は予防法を知らないこと、⑤3/10人以上が感染したら秘密にしたいと思い、⑥3/10人が感染した人を遠ざけたいと思っていないということ。⑦2/3 人は、子どもの意見は反映されていると考えていること。⑧1/2 人以上の子どもが不安や恐怖を感じた時に家族に共感してもらえるとケアされると思っているのに対し、⑨2/3 の親が、自分のストレス解消があまりできていないと思っていて、子どもがケアがされきれていないということです。そして、自分や周りの人が受け止めきれないストレスは、⑩イライラや集中できない、よく眠れない、ひとりぼっちと感じる、自分や人を傷つけてしまうといった行動にあらわれて、特に⑪コロナウイルスのことを考えるのが嫌になっている人が多いということです。

コロナによるこどもたちの生活と健康への影響は、まだまだ続いていると考えられます。コロナウイルス感染症について、十分に理解がいきわたっているとはいいきれず、多くの子どもが、同じように感じ、同じ考えを持っていることもありますが、みんながみんな同じではないということも示されています。加えて、学校などの再開に伴い、より顕在化してきている問題もあることが心配されます。

コロナウイルスについてのストレスが溜まってきていていることも、「嫌なもの」「遠ざけたいもの」と思うことも、自然なことだと思います。怖いのは、こうして溜まったストレス、不安や不満が、何かしらのきっかけで爆発し、トラブルが発生したり差別に繋がったりすることです。トラブルや差別を起こさないようにするには、新型コロナウイルス感染症についての正しい知識を持って、不安ばかりに目を向けないようにすることが大切です。時々、自分自身の様子を振り返ってみましょう。ストレス状態が続いているようであれば、呼吸法などを行って、リラックスする時間を作りましょう。そして周囲の大人に相談しましょう。



10秒呼吸法

①しせいをよくして、すわる。

②こころのなかで、1，2，3と、
かぞえながら、おなかがふくらむように、
はなからいきをすう。

③ 5, 6と、かぞえながら、いきをとめる。

④ 6，7，8，9，10と、かぞえながら、 おなかがへこむように、
くちからいきをはく。

③「すう」「とめる」「はく」という、10びょうこきゅうほうを3ふんかんおこなう。

④さいごに、めをひらいて、ぜんしんをのばす。