

保健だより



令和2年6月1日
県立有馬高等学校定時制課程
保健室

待ちに待った学校の再開です。ドキドキ！ワクワク！ルンルン！ザワザワ！……。皆さんは今どんな気持ちですか？それぞれの想いは様々だとは思いますが、今は学校の新しい生活様式と一緒に模索しながら、コロナ危機を乗り越えていきましょう！不安や迷い、困ったことなどがあれば、いつでも相談してください。

“コロナ危機”どう生きる！～心の平穏を保つには…～

新型コロナウイルスとの戦いは、長期戦になるかもしれません。ウイルスと上手く付き合っていながら、少しでも心を平穏に保つにはどうしたらよいのでしょうか。

NHKのニュース番組「おはよう日本」では、新型コロナウイルスによる不安が渦巻く今、各界の著名人に生きるヒントや危機を乗り越える提言をシリーズでインタビューを放送しています。5月19日は、思春期・青年期の精神病理学が専門の精神科医 齋藤 環 医師からの提言でした。以下が、そのインタビュー内容です。

Q.1)何とも言えないモヤモヤや、やる気が出ない感じがするのは、どうしてですか？

最近の情勢をみると、全世界的にコロナの話題を中心に時間が流れているといえます。私たちは、新型コロナウイルスをめぐって、緊急事態宣言の解除や自粛警察、感染者数、死亡者数などのニュースに一喜一憂しています。今の私たちの生活は、自分たちに自粛を強いているという異常な事態ですから、私たち自身の「心のありよう」も変わってきています。しかし、これは病気ではなく、異常な状況に対する反応として、“まとも”なことなのです。

Q.2)「自粛警察」は、例えば人が集まっている写真をSNSにあげ、「自粛にできていない」ことを非難するような行為は、どうして起きるのでしょうか？

閉じこもらざるをえない状況の中、ほとんどの人が「退行（幼稚化）」し、判断力が鈍って、ふだんはフェアに判断できる人が極端な判断をしてしまう。そして、「白黒思考」といって、まるで相手を「敵」か「味方」かに分けてしまう。敵とみなすと、すぐ攻撃してしまう結果、いわゆる自粛警察やネット上の炎上などに見られるように攻撃性が高まることにつながってしまいます。

Q.3)どうしたら寛容でいられるのでしょうか？

私たち自身が、こうした状況の中で非常にイライラしやすくなっていて、さらに、自分のイライラを周りの人の不道德と取り違えやすい状況になってきていて、非常に小さいことで攻撃性や怒りなどが爆発しやすい状況にあることを踏まえることが第一歩です。そして、できるだけ対話することが重要です。対話をしないで自分の中で考えを掘り下げると、ますます被害妄想のようになって、怒りをさらに広げてしまったりしやすいので、その気持ちを誰かに話すことです。「相手と正しさを競わないこと」も重要で、意見が違っていいので、周りの意見を聞く機会を持つことが、ある種の寛容性につながる可能性があります。

Q.4)心の平穏を保つには、どうすればよいのでしょうか？

「内向きの不要不急」を充実させることを提案したいと思います。これは、どういうことかという、自分の生活の中での些細なこと、くだらないこと、どうでもいいことに時間をかける、具体的には、あえて時間のかかる料理を作るとか、家族とのくだらないおしゃべりをするなどです。一見、大事ではないこと、緊急性がないことに割く時間をあえてとることが今、非常に大事だと思います。なぜかという、私たちの時間意識は、世界的に大事なイベントの流れでできているのではなくて、その傍らにあるプライベートな不要不急の出来事、イベント、人間関係の総体でできあがっているからです。「内向きの不要不急の時間の流れ」を回復することによって、平常時の「リアルな現実感覚」に近づくことができると思います。新型コロナウイルスに関する情報も大事ですが、心の平穏を保つために、自分の身の周りの不要不急も大事にしていこう、というのが私からの提案です。

この提言から、①誰もが非常にイライラしやすくなっていることをしっかりと認識すること、②できるだけ対話し周囲の意見に耳を傾けること、③緊急性がないような日常的なことに時間をかけて現実を生きることを忘れない毎日を過ごすこと、これらが今大切なことだと教えられます。友人や家族との他愛無い雑談を楽しんだり、季節の移ろいに目を向けたり、そんな時間を大切にしましょう。コロナのこと以外を話題にすることを意識するのもよいかもしれませんね。

いろいろなものを触った手で
顔を触らないで!

新型コロナウイルスの感染経路として
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。
人は、“無意識に”顔を触っています!



こまめに手を洗おう! 手洗いの5つのタイミング!

- ・公共の場所から帰ったとき
- ・咳やくしゃみのあと、鼻をかんだとき
- ・食事のとき
- ・トイレのあと
- ・共有のものを触ったとき



30秒程度かけて
水と石けんで丁寧に!

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

暑さに体が慣れていない今、こまめに水分を摂って熱中症を防ぎましょう。新型コロナウイルス感染予防のため、校内のウォータークーラーは使用できません。登校時に飲み物を持参してください。



登校時
飲み物
持参!

6月の教育相談のご案内

- ・16日(火) 16:30~19:30
- ・23日(火) 16:30~19:30
- ・30日(火) 16:30~19:30

ご希望があれば、養護教諭 三輪まで
連絡ください。対象は、本人及び保護者
です。(親子一緒に受けることも可能で
す。) (TEL079-563-2883)