

## カウンセラーのつぶやき

みなさん、休業期間が長引く中、どのように過ごしていますか。

「おうちで過ごそう」を満喫している人もいれば、「コロナ疲れ」でイライラや憂鬱な気分が大きくなったり、先が見えないことに「何もやる気がしない」と投げやりになったり不安を抱いたりしている人もいるかもしれません。

「普通に生活する」ことが当たり前ではないと、さまざまな場面で気づかされます。

今、私たちが置かれている状況や心の状態、これから気を付けるべきことを知るために、『**新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!**』（日本赤十字社）を紹介します。

この新型コロナウイルスには、①**病気そのもの**、②**不安と恐れ**、③**嫌悪・偏見・差別**の「3つの“感染症”」の顔があり、それぞれがつながっています。（負のスパイラル）

- ①未知なウイルスでわからないことが多いため**不安が生まれる**
- ②人間の生き延びようとする本能によりウイルス感染にかかわる**人を遠ざける**
- ③差別を受けるのが怖くて熱や咳があっても受診をためらい、**結果として病気の拡散を招く**

この3つの感染症を防ぐため、振り回されないために気を付ける点も記載されています。特に②不安と恐れには「**気づく力**」「**聴く力**」「**自分を支える力**」を高めること、とあります。

### ・「**気づく力**」－自分を見つめる

（立ち止まって一息入れる、自分自身をいろいろな角度から観察する…考え方・気持ち等）

### ・「**聴く力**」－悪い情報ばかりに目を向けない

（生活習慣を整える、趣味の時間を楽しむ、親しい人とのつながりを維持する等）

### ・「**自分を支える力**」－自分の安全や健康のために必要なことを見極めて自ら選択する

（今自分ができていることを認める、安心できる相手とつながる等）

日本赤十字社の HP（「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!～負のスパイラルを断ち切るために～」）

（URL）[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)

に掲載されているので、詳しくは↑をのぞいてくださいね。イラスト入りでわかりやすいです。

今一度、家での過ごし方や気持ちの持ち方を振り返り、「負のスパイラル」に陥っていないか、新型コロナウイルスの「3つの顔」との付き合い方を考えてみましょう。

また、この休業期間中にカウンセリングを受けてみたい、モヤモヤした気持ちを軽くしたい、と感じている人がいたら、学校（保健室）まで問い合わせてくださいね。