

COCORO通信

～お家の方へ～

スクールカウンセラー

小澤 エミ



C o C o r o 通信



- 緊急事態宣言が延長されて、まだまだ、不安で落ち着かない日々がつづいていますね。
- この通信は、お家の方が、この状況下に起こりやすい心理について理解を深めていただいて、お子様やご自身、他の家族の方との関係や心の健康に役立てることができればと思って作成しました。
- ご質問やご相談がありましたら、東部中学校にご連絡ください。どうぞ、よろしくお願い致します。

東部中学校区スクール
カウンセラーの
小澤エミです。
よろしくお願いします。



CoCoRoRo通信

～内容～



感染症流行時の心理

さまざまな反応（身体、心理、記憶・思考）

ストレスへの立ち向かい方

自己調整能力を高めよう！

感染症流行時の心理



- 目に見えないウイルスの存在そのものへの不安と恐怖
- 感染することや死ぬことへの恐怖
- 感染を恐れて必要なことを避けてしまう
- 仕事ができなくなったり、解雇されることへの恐怖
- 自分がコロナウイルス感染症になっているのではないか、人に感染させてしまうのではないかという不安
- 病気ではないかと疑われて、社会的に除外されるのではという不安
- 大切な人を守れないのではないかという無力感や、感染症のために大切な人を失うのではないかという恐れ
- 大切な人や養育者から引き離されるのではないかという恐れ
- 隔離によって生じる無力感、倦怠感、孤立感、抑うつ感

などなど、まだまだありそうですね・・・

感染症流行時の心理



- とてもたくさんの不安と恐怖を感じる



長い時間感じ続ける
終わりが見えない



様々な反応がでる！

さまざまな反応（身体）



手や足の
身体の痛
み

汗が出る
トイレが近い

発熱

どきどき
する

頭痛
腹痛

疲れやす
く回復し
ない

眠れない
眠気が強
い

食欲が
ない

視力低下・
耳鳴り

さまざまな反応（心理）



落ち込んで
いる

自分を責める

イライラ

すぐに泣く

ささいなこ
とを怖がる

うたがいや
すくなる

やる気が
でない

不安にな
りやすい

さみしがる

無感覚

さまざまな反応（記憶・思考）



繰り返し嫌
なことを考
える

考えられ
ない

集中でき
ない

じぶんできめら
れない

覚えて
いない

さまざまな反応



いつも通りの生活ができなくなるような、非日常的な状況が起こる（続く）ときには、さまざまな反応が起こるのは、一般的なことです。

おかしいことではありません。

さまざまな反応



まずは、ご自身やお子さんがどんな状態にいるか、簡単なチェックリストを使って、チェックしてみましょ。そのときどきの状態や変化がわかります。

このような状況下では、自分の状態を感じにくくなるので、こういうリストをつかったチェックは、自分の状態を知るために、大切です。

反応が長続きして心配なときは、ご相談を！

さまざまな反応



ところで、さまざまな反応は、
全ての人と同じ反応を同じようにするわけ
ではありません。

人によって違いがあります。

これは、ストレスに対して、どうやって立
ち向かっていくかという方法が、人によっ
て異なるからなのです。

さまざまな反応



例えば、このような災害時のお子さんの様子について考えてみます。

- Aくんは、なんだか落ち着かず、怒ったり、イライラしたりすることが多くなりました。
- Bくんは、ぼーっとして何にも無関心になったり、やる気がないように見えることが多くなりました。

ストレスへの立ち向かい方



Aくんの場合、「脳」が不安や危険を察知して、いつでも逃げ出せるように心臓や筋肉にたくさんエネルギーを送って準備している状態です。過度に覚醒している状態なのです。

Bくんの場合、「脳」が不安や危険を察知して、自分が傷つかないように守りに入っている状態です。これは、適度な覚醒からすると、覚醒度が低く、低エネルギーになっている状態です。

ストレスへの立ち向かい方



例えば、Aくんのお母さんから見ると、過覚醒なAくんは、「どうして集中して勉強できないの!」とか、「勝手にイライラして弟をいじめるな!」とか怒られるなんてこともありそうです。

また、低覚醒のBくんのお母さんは、「何でこんなに時間があるのに何にもしないの? 本当に信じられない!!」と怒られていることもあるかもしれません。

同じストレスを受けていても、人によってストレスへの立ち向かい方はさまざまです。

家族一人ひとりには違いがある・・ということを知っていると、お子さんの状態を理解しやすいですし、ご自身やご家族のことも理解しやすくなります。

ストレスへの立ち向かい方



例を挙げて説明しましたが、
過覚醒や低覚醒が悪いということを伝えたいわけではないんです。

過覚醒になるのも、覚醒レベルが下がるのも、
いつもと違う状況（危機）のストレスを、なんとか自分なりに生き延びようとするための、つまり、
自分で自分を守るための大事な大事な反応なのだという
ことを伝えたいのです！！

ストレスへの立ち向かい方



覚醒レベルは、違いますが、それぞれに、それぞれの方法で自分を必死に守っているんですよね。無意識に調整してしまうのが、人間のすごいところ！です。

子どもたちは、比較的、登校前後や、お家の方が帰ってきてからは過覚醒ぎみになりやすいかもしれませんが。ちょっと、ふざけすぎる子もいるかも・・・でも、頭ごなしにおこらないでくださいね。そんな子も、自分を守っています。

自己調整能力を高めよう！



そもそも、神経の覚醒レベルには、ちょうど良い範囲というのがあります。

一般的には、ちょうど良い範囲の中をうろうろしながら、過ごしていますが、過覚醒になったり、覚醒レベルを下げたりしてストレスから自分を調整することが長く続いたり、自分で調整しきれなくなると、さまざまな心身の問題が出てきます。



更に自分を調整していく方法を身につける必要あり！

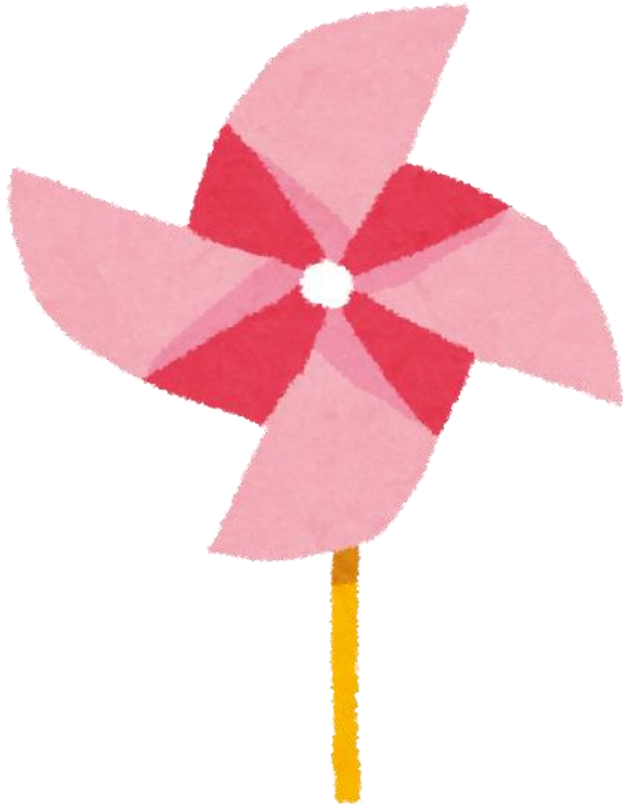
自己調整能力を高めよう！



- 「呼吸法」は、危機的な状況の時に早く浅い呼吸を整えるのに、だれもが簡単に使える方法です。
- 「筋弛緩法」は、身体をわざと緊張させてから緩めるという方法で、リラクゼーションに役立ちます。

* どちらもやることに不安がある場合は、無理に実施せず、ご相談ください。

風車をイメージして・・・



- 目の前に、一つの風車があります。
- 軽く息を吸って、風車にむかって息をはきましょう。できるだけなが～く回っているように。

深い呼吸を感じたでしょうか？

呼吸のポイントは、
「吐くことに意識を向ける」
ことです。

筋弛緩法



- 筋肉を緊張させたり緩めたりすることで、身体をリラックスさせる方法です。
- 布団に入って横になります。
足首を曲げてぎゅーっと力をいれます。
10秒力を入れ続け、ふわっと力を抜きます。
15秒～20秒ほどたったら、
また力を入れます。
数回繰り返します。
そのまま、おやすみください。



最後に



- いつもの日常に戻れたら・・・そう誰もが思っているながら、今に適応しようとしている「人のちから」って、すごいなと感じます。こんな状況も、いつかは必ず乗り切っていける・・・
- 登校日、子どもたちの笑顔があります。日々、踏ん張っていただいているお家の方のおかげです！ありがとうございます！！
- 何かご心配なことがありましたら、どうぞ、お気軽に東部中学校までご連絡ください。（代表：0265-72-6128）

