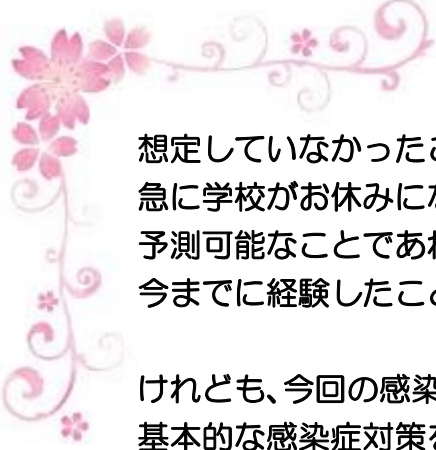


広島市立舟入高等学校

# スクールカウンセラー便り

令和2年・春休み号



想定していなかったことが起こると、人は誰でも不安を感じやすくなります。急に学校がお休みになったり、突然外出を控えることになったり。。。予測可能なことであれば対処方法を検討することができますが、今までに経験したことがないことは、経験値だけでは太刀打ちできません。

けれども、今回の感染症について言えば、私たちができることは決まっています。基本的な感染症対策を念入りにすること。つまり、

「今、自分にできることをやる」

どんなに不安を感じたとしても、とりあえず手は洗いましょうか。洗い終わったら、たくさんの小さなウィルスが流されていくヴィジュアルをイメージしてみてください。「キャー」「流されるー」とか言いながら、彼らはザーザーと排水溝に消えていくのです。はい、さようなら！！

『不安』の反対語には『安心』『信用』『信頼』などがあります。まずは「自分はしっかり手や顔を洗っている。外出も控えているし、消毒も抜かりなし。対策を怠っていない」と『安心』してみましょ。う。

そして、崩壊などおこしていない日本の医療体制を『信用』してみましょ。う。何よりも感染症対策について警告を発し続けている専門家を『信頼』しましょ。う。

「知らないこと、わからないこと」には不安を感じやすいものですが、専門的に詳しく知っている研究者や行政組織が常に情報発信をしています。出所がよくわからないようなデマに、心を持っていかれないよう

「自分は、今できることをやっている」

ことを意識し、自分なりの休日を穏やかに過ごしてくださいね。

スクールカウンセラー 横目紀子

