

スクールカウンセラー^{たよ}便り 2020 No.1

～災害時^{さいがい じ}におけるコミュニケーション～

ほごしゃ みな 保護者の皆さまへ

こんねんど きたたつみしょうがっこう きんむ
今年度も北 巽 小学校で勤務することになり、3年目になりました。今年度もどうぞよろしくお
ねが
願います。スクールカウンセリングの実施日は、**金曜日**^{きんようび}です。

さて、私^{わたし}はこれまで東日本大震災時における福島県^{ふくしまけん}での支援活動をはじめ、被災地^{ひさいち}の支援活動^{しえんかつどう}に
と 組んでまいりました。そこで、被災地支援^{ひさいちしえん}の経験^{けいけん}とスクールカウンセラーの立場^{たちば}から、今回の
新型^{しんがた}コロナウィルスによる感染症災害^{かんせんしょうさいがい}において、保護者の皆さまに知っておいて頂きたい事柄^{いただ ことがら}に
ついて記載^{きさい}しました。是非^{ぜひ}お読みいただければと思います。

「災害時におけるストレス反応とその対処^{たいしょ}」について、スクールカウンセラー便り No.2 をご覧^{らん}く
ださい。

■ かんせんしょうさいがい ころがま 感染症災害における心構えとコミュニケーション

今回の感染症災害^{かんせんしょうさいがい}では、先行きの不透明さ^{ふとうめい}、経済ダメージ^{けいざい}による生活不安^{せいかつふあん}、外出自粛^{がいしゅつじしゅく}にともな
う人との交 流^{こうりゅう}の遮断^{しゃだん}、ウィルス感染^{かんせん}への不安や恐怖^{ふあん きょうふ}、世界中の人々が、様々なストレス^{さまざま}に見舞わ
れています。また、ウィルス感染^{かんせん}による著名人の死^{ちよめいじん}や、医療崩壊^{いりょうほうかい}や経済^{けいざい}の混迷^{こんめい}などが連日報道^{れんじつほうどう}され、
世界^{せかい}中の厳しい状 況^{じょうきょう}が目に飛び込んでくるようになっており、益々^{ますます}ストレスが高^{たか}まっているよう
に思います。

こうしたストレスフルな、緊迫した状況^{きんぱく じょうきょうか}下にあると、心^{こころ}や考 え方^{かんが しかた}がかたくなり、イライラし
やすくなっても自然^{しぜん}なことです。そのうえ、外出自粛^{がいしゅつじしゅく}で人との交 流^{こうりゅう}や運動^{うんどう}ができませんので、そ
の分^{ぶん}、気持ち^{きもち}が張り詰めやすく、心身^{しんしん}の調子^{ちょうし}を崩しやすくなっています。そこで、自身^{じしん}と家族^{かぞく}の心^{こころ}
の健康^{けんこう}や人間関係^{にんげんかんけい}を守るためにも、以下の事柄^{ことがら}について知っておいてください。

① かんせんしょう かね せい じ にんげんかんけい ぶんだん きのう 感染症やお金と政治は人間関係を分断する機能をもっている

かんせんしょう かくだい み ぢか せま せき ひと
感染症が拡大し、身近に迫ってくると、咳^{せき}こんだ人^{ひと}をみかけると「あの人は感染^{かんせん}しているか
もしれない」と疑^{うたが}ってしまうのも自然^{しぜん}なことです。また、自分は「感染^{かんせん}していると思われてい
るのではないかと疑^{うたが}してしまう人^{ひと}もいるかもしれません。人は疑^{うたが}いの心^{こころ}があると、なんで
もないことでも怖^{こわ}いと感じたり、いろんなことが疑^{うたが}わしく感じるようになります。疑^{うたが}いが強^{つよ}く
なると、思い込んで視野^{おも}がせまくなり、偏見^{へんけん}をもったり、差別^{さべつ}してしまうこともあります。

くわえて、今は政府^{せいふ}による生活補償政策^{せいかつほしょうせいさく}が具体化^{ぐたいか}され、政策^{せいさく}の実施^{じっし}が近づいてきています。
そのため、今は誰^{いま}しもが政治^{せいじ}の影響^{えいぎょう}下^かにあります。

しんぱい きもち、こわ きもちをすなおにつたえることがポイントです。そうすると、にんげんかんけいを悪化させず、相手にあいて きもちが伝わりやすくなります。

例：「こんな時期に外出するなんて！！ なんて非常識なの！！」ではなく、「わたし こうれいの親と同居しているから、かんせんしないかすごく心配なの。だから、外出している人を見たら、腹がたってしまうの。できるだけ外出しないで欲しいな」などと伝えます。

また、これまでお伝えしてきたように、災害時にはさいがいにかんにかたにおんどさがあり、いろんな考え方ががあるので、身近な人でも自分と異なる考えをもっていることもあるでしょう。身近な人に自分の気持ちや考え方が認めてもらえないことは、とても辛いことです。身近な人との人間関係を守るためにも、「アサーティブコミュニケーション」がとても重要です。

「アサーティブコミュニケーション」とは、自分や他者の気持ちや考えを尊重したコミュニケーションのことです。具体的には、自分の気持ちや考えを素直に伝えるようにすること、人に伝える時は「わたしは～と思う」と「あいメッセージで伝えること、自分と異なる考えを否定するのではなく、「あなたは～と思うんだね」と認めること、です。「あいメッセージで伝えると、相手ひていひなんを否定非難するような言い方になりにくいのです。

■ おわりに

現在、げんざい、かんせんされた方や医療従事者の方、そしてそのご家族に対する差別や偏見が問題視されています。差別や偏見は不安から起こります。おんどさこそあれ、誰もが見えない感染リスクで不安になっています。ふあんな状況にありますが、じせいを心がけ、家族や他人を傷つけてしまわないように、あたたかな気持ちを総動員して、この困難を乗り越えていきたいですね。

スクールカウンセラー かわずみ 川住陽児