

スクールカウンセラー^{たよ}便り 2020 No.2

～災害時^{さいがい じ}における^{はんのう}ストレス^{たいしょ}反応とその対処～

現在、新型コロナウイルスの影響^{げんざい しんがた えいきょう}によって生活が激変^{せいかつ げきへん}し、「感染症災害^{かんせんしょうさいがい}」と言ってよいほどの状況^{じょうきよう}となっています。人の交流^{ひと こうりゅう}が難しい今^{いま}、ストレスを上手に解消^{じょうず かいしょう}していくことが求められています。

以下には、①今回の感染症災害^{こんかい かんせんしょうさいがい}で想定^{そうてい}されるストレス内容、②ストレスを感じやすい方^{かん かんじ やすい なた}、③起こりやすいストレス反応^{おき はんのう}、④効果的なストレス解消法^{こうかてき かいしょうほう}について、記載しています。もし心身の調子を崩している方がいたら、一人で抱え込まないようにしてくださいね。辛くてしかたがなかったり、困っている人がいたら、学校にご連絡^{がっこう れんらく}くださいね。



かんが いろいろなストレスが考えられます。

- ☐ 「生活^{せいかつ}はどうなるの?」「仕事^{しごと}がなくなるかもしれない」「勉強^{べんきょう}は大丈夫^{だいじょうぶ}?」
など、将来^{しょうらい}に対する不安^{ふあん}からくるストレス
- ☐ 新型コロナウイルスに感染^{かんせん}するのではないかと不安^{ふあん}からくるストレス
- ☐ お金^{かね}のストレス
- ☐ 周囲^{しゅうい}の人の目^{ひと め}が気^きになるストレス
- ☐ 意見^{いけん}や考え方^{かんが}、危機感^{かた}の違い^{ちが}などで、非難^{ひなん}されることによるストレス
- ☐ 普段^{ふだん}と違う生活^{ちが せいかつ}をすることのストレス
- ☐ 好きなこと^すができないストレス
- ☐ 友達^{とも}や家族^{かぞく}など、好きな人^すと会^{ひと}えない、話^あせないストレス



つぎ 次のような方は、感染症災害^{かんせんしょうさいがい}が起こったときにストレスを感じやすいので、注意^{ちゅうい}が必要です。

- ① 感染^{かんせん}によって重症^{じゅうしやう}化しやすい方^{かた}
- ② 感染^{かんせん}リスクが高い環境^{たか かんきよう}にある方^{かた}
- ③ 感染^{かんせん}により大切な人^{たいせつ ひと}を失^{うしな}った方^{かた}
- ④ 家族^{かぞく}が感染^{かんせん}した方^{かた}
- ⑤ 気持ち^{きもち}が通^{かよ}いあう会話^{かいわ}をできる人^{ひと}が少ない方^{かた}
- ⑥ 過去^{かこ}にいじめや虐待^{ぎゃくたい}などで、心^{こころ}が深く傷^{ふか}ついたことがある方^{かた}
- ⑦ 自分^{じぶん}の気持ち^{きもち}や感情^{かんじよう}を伝^{つた}えることが苦手^{にがて}な方^{かた}
- ⑧ 他人^{たにん}の目^{たにん}や他人^{たにん}の気持ち^{きもち}が気^きになりやすい方^{かた}
- ⑨ 不安感^{ふあんかん}、孤独感^{こどくかん}、正義感^{せいぎかん}が強い方^{つよ かた}



ストレスが溜まると、以下のような状態になることがあります（ストレス反応）。

※自分^{じぶん}はあてはまっていないか、チェックしてみよう。

- ☐ 将来^{しょうらい}のことが不安^{ふあん}になる 理由^{りゆう}はわからないけれど、不安^{ふあん}になっている
- ☐ 寝つき^{ねつき}が悪くなる、途中で起きてしまうなど、睡眠^{すいみん}の質^{しつ}が悪くなる
- ☐ 気持ち^{きもち}の浮き沈み^{うしずみ}が大きくなる
- ☐ やる気^{やるき}や意欲^{いよく}がなくなる、楽しめない（抑うつ^{よくうつ}症^{しょう}状^{じょう}）
- ☐ 食欲^{しょくよく}がなくなったり、食べすぎたりする
- ☐ 孤独感^{こどくかん}や寂しさ^{さび}、かなしい気持ち^{きもち}が強まる 理由^{りゆう}もなく涙^{なみだ}がでる
- ☐ イライラする きつい言葉^{ことば}を言ってしまう 暴力的^{ぼうりよくてき}になっている
- ☐ 手を頻繁^{ていひんぱん}に洗^{あら}わないと気が済^きまない（強迫^{きょうはく}行動^{こうどう}）
- ☐ 外出^{がいしゅつ}するときに周り^{まわ}の人の目^{ひとめ}がとても気^きになる
- ☐ 「自分が悪い^{じぶんわる}のかな」などと、罪悪感^{ざいあくかん}を感じる



自分^{じぶん}にあったストレス解消法^{かいしょうほう}を身^みにつけよう。

部屋^{へや}の掃除^{そうじ}や音楽^{おんがく}を聴くことなど、ストレス解消法^{かいしょうほう}にはいろんな方法^{ほうほう}がありますが、自分^{じぶん}にあったストレス解消法^{かいしょうほう}を見つけられることが重要^{じゅうよう}です。家族^{かぞく}や友達^{ともだち}と話し合^{はな}ったり教えあ^{おし}ったりして、是非自分^{ぜひじぶん}にあったストレス解消法^{かいしょうほう}を見つけましょう。

児童^{じどう}の皆さんは、長時間^{みながちょうじかん}にわたるゲームや動画視聴^{どうがしちやう}など、携帯^{けいたい}の長時間^{ちやうじかん}の使用^{しやう}については注意^{ちゅうい}してください。睡眠^{すいみん}を大切^{たいせつ}にして、生活リズム^{せいかつ}をくずさないように 1日^{いちにち}の目標^{もくひやう}や計画^{けいかく}を立て、自己コントロール^{じここんとろおる}に努め^{つと}ましょう。以下^い、参考^{さんこう}にしてください。

幼い子^{おさなこ}の場合^{ばあい}

幼い子ども^{おさなこども}には安心安全^{あんしんあんぜん}感が大事^{だいじ}

お亡くなりになった方^なのニュースや海外^{かた}のショッキングなニュースなどに接^{かいが}すると、低学年^{ていがくねん}の子どもや感受性^{かんじゆせい}が強い子ども^{つよこ}によっては、

- ・とても不安^{ふあん}がって、親^{おや}から離れよう^{はな}としない、
- ・一人^{ひとり}で部屋^{へや}にいることができない
- ・「親^{おや}が死^しんでしまうのでは」ととても不安^{ふあん}がる

などの反応^{はんのう}が見られることがあります。

そのような反応^{はんのう}がみられる場合^{ばあい}には、ニュースを見せない / 正しい知識^{ただちしき}を親^{おや}から伝え^{つた}える / 「大丈夫^{だいじやうぶ}だよ」と落ち着いたトーンで安心^{あんしん}できる言葉^{ことば}をつたえる / 親子^{おやこ}でよく会話し^{かいわ}し触れ合い^{ふあ}を大切^{たいせつ}にする / 一緒^{いっしょ}に寝^ねる / 楽しく遊^{あそ}ぶ / 動物^{どうぶつ}と触れ合うなどの対応^{ふあ}が良^{よい}いでしょう。子ども^こが落ち着^{おち}いてきたら、スモールステップ^{もと}で元^{もと}の生活^{せいかつ}に戻^{もど}していきます。

例^{れい}：一人^{ひとり}でトイレ^{トイレ}ができなくなった場合^{ばあい}

STEP 1：「お母さん^{かあ}は見えるところ^みにいるから、扉^{とびら}をあけて一人^{ひとり}でしてみようね」

STEP 2:「うまくできたね。じゃあ今度はお母さんは違う部屋にいるね。扉はあけたままでいいよ。頑張って一人でしてみようね」

STEP 3:「一人でできたね。お母さん嬉しかったな。今度は扉をしめてできるかな」

また、幼い子は親からもらったお守りなどが安心感につながる場合があります。気持ちを切り替えるときに行うアクションと一緒に決めておくのも効果的な場合があります。

他にも、「バタフライタッピング」と言って、両手を体の前で交差させて、反対の腕を交互に優しくタッピングしてあげる方法もあります。自分でできる方法で、意外と効果があったりするので、小さな子どもがおられる方は一緒にやってみてくださいね。

大人の場合 大人はアルコールの多量摂取に注意

外出自粛の影響もあって、お酒を飲むことがストレス解消法の1つになっている方も少なくないと思いますが、アルコールを多量に摂取しないように気をつけてくださいね。特に、災害時において男性のアルコール依存症が増えることが指摘されており、アルコールによって暴言や暴力が増える傾向があります。家族を傷つけてしまわないように、うまくストレスを発散していきましょう。

また、大人の場合は、色々と考えることが多いと思います。毎日同じことを考えるだけでも、エネルギーはたくさん消費されてしまいます。ですので、心配なことや不安なこと、これから行っていかねばならない手続き等は、紙に書きだすことが重要です。紙に書くことで考えなくて済むようになり、エネルギーを他のことに使えるようになります。



「グリーフケア（深い悲しみのケア）」について知ろう

今回の感染症災害の特徴として、感染した方が重症化し亡くなるまでの期間が早く、面会させてもらえないことが挙げられます。そのため、遺族は大切な家族とのお別れの作業ができません。お別れの作業がうまくできないと、現実感をもちにくくなり、喪失のショックが長引きやすくなります。詳細は割愛しますが、「グリーフケア」で検索してみると、様々な情報が出てくるとと思います。ご関心がある方は参考にしてください。



困ったときには助けを求めましょう。

さきほど紹介したストレス反応は通常一時的なものですが、今回の感染症災害では、ストレスが長期間に続くことが予想されます。もし心身の不調が長引いたり悪化するようなら、自分だけ、あるいは家族だけで抱え込まずに、電話相談やオンラインカウンセリングなどを利用して、専門家に相談しましょう。