

保護者用スクールカウンセラー便り 2020 No.1

～感染症災害にともなう心のケアについて～

保護者の皆さまへ

今年度も巽中学校で勤務することになり、7年目になりました。今年度もどうぞよろしくお願いします。スクールカウンセリングの実施日は、**木曜日**です。

さて、私はこれまで東日本大震災時における福島県での支援活動をはじめ、被災地の支援活動に取り組んでまいりました。その経験とスクールカウンセラーの立場から、今回の新型コロナウイルスによる感染症災害において、保護者の皆さまに知っておいて欲しい事柄について、簡単に記載させて頂きました。是非お読みいただければと思います。

■ 感染症災害における心構えと対策

今回の感染症災害では、先行きの不透明さ、経済ダメージによる生活不安、外出自粛にともなう人との交流の遮断、ウィルス感染への不安や恐怖、世界中の人々が、様々なストレスに見舞われています。また、ウィルス感染による著名人の死や、医療崩壊や経済の混迷などが連日報道され、世界中の厳しい状況が目に見え込んでくるようになっており、益々ストレスが高まっているように思います。

こうしたストレスフルな、緊迫した状況下にあると、心や考え方がかたくなり、イライラしやすくなっても自然なことです。そのうえ、外出自粛で人との交流や運動ができませんので、その分、気持ちが張り詰めやすく、心身の調子を崩しやすくなっています。そこで、自身と家族の心の健康や人間関係を守るためにも、以下の事柄について知っておいてください。

① お金と政治は人間関係を分断する機能をもっている

政府による生活補償政策が具体化され、政策の実施が近づいてきています。そのため、今は誰もが政治の影響下にあります。ここで意識しておいて欲しいことは、お金(補償格差)や政治の影響にさらされると、置かれている環境や考え方の違いなどにより、互いを批判し、感情的な衝突が起こりやすくなります。その結果、これまで良好であった人間関係までもが悪化しやすくなるのです。東日本大震災のときは、原発事故による補償を受け取ることができた人々と補償を受け取れなかった人との間で、人間関係が悪化する事態が起こりました。また、補償金を受け取ることができた人のなかにおいても、補償金格差によって感情的な衝突に至るところで起こりました。さらに、原発政策にともなう政治にさらされた結果、原発政策に関して意見を言った結果、多くの人からバッシングされてしまう事象が各所で起こり、福島県外の人でな

いと安心して相談ができないという、非常に辛い事態が起こり、多くの方が大変苦しい思いをし、傷ついたりしました。

お金と政治は人間関係を分断する機能をもっています。ですから、生活保障政策が実施されるこれからにおいて、人間関係を維持し良好にする取り組みがとても重要です。

経済的な「希望」が厳しい状況にある分、気持ちの通い合った人間関係からうまれる「希望」を育み、心の支えにできると良いですね。

② 災害時の症状（ストレス反応）やその持続期間は、人によって異なる。

一般に、災害時のストレス反応は、症状も期間も人によって異なります。感性や感受性の違いによって、同じ出来事を経験しても、数日で回復する人もいれば、何か月も落ち込んだままの人もいます。

ですから、調子を崩している方に対しては、共感的な態度で接するよう心がけましょう。
例：「心配しすぎだ」ではなく、「心配なんだね」と声をかける。

③ 災害時の危機感には温度差がある。

同様に、置かれている環境や立場等によって、感染リスクに対する危機感も異なります。そのため、「もっと危機感をもたないと！！！」などと感情的な衝突が起こりやすくなります。特に医療従事者の方やそのご家族、高齢の方や高齢の親と同居している方におかれては、命がかかっている状況ですから、危機感の違いに強い言葉をもちいてしまうこともあると思います。その気持ちはとても自然で理解されるものです。

④ 災害時に心がけるコミュニケーションについて。

感染症災害では社会交流が断たれるため、孤立しがちです。孤立のストレスによる健康の悪化が懸念されています。今の状況下で、仮に家族関係が悪化してしまうと、家族全員が苦しくなってしまいます。災害時は、気持ちや意見の伝え方や言葉選びを丁寧に行ってもらうことが大切です。とくに怒りの伝え方は重要です。怒りはそのまま言葉にするのではなく、怒りの奥にある不安な気持ち、心配な気持ち、怖い気持ちを素直に伝えることがポイントです。そうすると、人間関係を悪化させず、相手に気持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、「私は高齢の親と同居しているから、感染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、災害時にはいろんな考え方があり、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

イ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「私は～と思う」とI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。Iメッセージで伝えると、相手を否定非難するような言い方になりにくいのです。

⑤ 幼い子どもには安心安全感が大事

亡くなった方のニュースや海外のショッキングなニュースなどに接すると、低学年の子どもや感受性が強い子どもによっては、とても不安がって、親から離れようとしなない、一人で部屋にすることができない、「親が死んでしまうのでは」と過度に心配するなどの反応が見られることがあります。その場合には、ニュースを見せない、正しい知識を親から伝える、「大丈夫だよ」と落ち着いたトーンで安心できる言葉をつたえる、親子でよく会話し触れ合いを大切にする、一緒に寝る、楽しく遊ぶ、動物との触れ合うなどの対応が良いでしょう。子どもが落ち着いてきたら、スモールステップで元の生活に戻していきます。

例：一人でトイレができなくなった場合

STEP 1：「お母さんは見えるところにいるから、扉をあけて一人でしてみようね」

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。扉はあけていてから、頑張って一人でしてみようね」

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

⑥ 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、災害時における男性のアルコール依存症は社会問題化しており、アルコールによって暴言や暴力が起こりやすくなります。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。※生徒用便りも参考にしてください。

■ おわりに

医療従事者の方や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。温度差こそあれ、誰もが見えない感染リスクで不安になっています。家族や他人を傷つけてしまわないよう、あたたかな気持ちを総動員して、この困難を乗り切っていきたいですね。