

令和3年2月12日

伊丹市立松崎中学校
スクールカウンセラー 阪部 健太郎

スクールカウンセラーつうしん 3

例年であればインフルエンザが流行する頃ですが、連日、マスコミなどでコロナに関する報道が続いております。2度目の緊急事態宣言が延長される中、コロナ不安を感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？



当たり前ですが、コロナは、「誰でも」感染します。

報道などで最初の緊急事態宣言では自粛警察、今回はマスク警察などが話題として取り上げられております。コロナに感染したくない、させたくない気持ちと「もし感染したらどうしよう」という不安からストレスを感じ、過度に他人に対して厳しくなっているのかもしれませんが。

しかし、どんなに予防したとしても感染のリスクをゼロにすることは難しいようです。ただし、①不織布（ふしょくふ）マスクを着用し、鼻と口をしっかりと覆う②手洗い③換気④3密の回避で感染のリスクを下げるができる可能性があると言われております。1%でも感染のリスクを抑える行動をとることをこころがけたいものです。

感染した人を責めるのではなく、普段通りの関係でいましょう。

自分がコロナに感染したら、責められたいですか？

コロナに感染した人を責めたら、コロナがなくなりますか？

そんなことはないですね。

感染した人をストレスのはけ口にしたり、コロナに対する不安から攻めたりしても、やった人のストレスが解消されることはありません。ストレスを抱えすぎると、病気に対する抵抗力が低下すると言われております。大切なことは、ストレスをコントロールすること、ストレスマネジメントをすることです。

もしもストレスを感じたら、①自分に合った睡眠をしっかりとる②3食バランスよく食べる③軽い運動をすることです。

コロナは誰でも感染するものなので、感染した人を責めるのではなく、一日も早く回復していただけるように思いながら、普段通りに接することが大切です。

コロナの感染を可能な限り予防するために、

「今、自分ができること」をやっていきましょう。



お知らせ

スクールカウンセラーは1階のカウンセリングルームか職員室にあります。予約を希望される方は先生におっしゃっていただくか私のところまでお願いいたします。校内を歩いていることもあるので、気軽に声をかけてくださいね。

保護者の皆様へ

コロナに対する不安は誰でも生じるものです。今は感染していなくても、今後でも感染しない保証はどこにもございません。そして、これだけコロナのことが長期化しておりますので、ストレスや疲労感を感じている方もいらっしゃるかもしれませんが不思議ではありません。

もしも気になることがございましたら、気軽にお越しいただければと思います。予約を希望される方は学校までご連絡いただければ幸いです。

松崎中学校 072-779-9776

スクールカウンセラーの勤務予定日など

※都合により、変更になる場合がございます。

水曜日 10:00~16:30

