

カウンセリング通信

令和2年5月 発行

大庄中学校スクールカウンセラー

近藤 正樹 (臨床心理士・公認心理師)

生徒のみなさんへ

～心と身体の様々な反応への対応と対処～

新型コロナ感染症拡大につきまして、お見舞い申し上げます。

突然の出来事で、長期的に学校が休校になり、社会も大きく変わりました。みなさん自身の心と身体にも「恐怖や不安の反応」「睡眠障害」「原因不明な体調不調」など、これまで経験されたことがない変化が生じているかも知れません。

このような大きな出来事の後に、心と身体に変化に生じることは、自然なことです。そのときに感じた不安や受け入れがたい恐怖を心の中に収めていくための一つの道のりであり、心と身体を守るために行われるものです。

これらの反応は、適切な対応を行うことで、強すぎる心身の反応は、徐々に落ち着いていきます。お互いに【悲しいね。心配だね。怖かったね。】と、安心のメッセージを送り合って、お互いを気づかうことが出来れば良いですね。

下記に体と心の反応とその意味についてお知らせいたしますので、学校再開に向けて、お互いに話し合ってみてはいかがでしょうか？

(過覚醒)

- ・ いらいらして怒りっぽい
- ・ 物音がするときどきとしたりびくっとする
- ・ 非常に警戒して用心深くなっている
- ・ 勉強や遊びに集中できないようだ
- ・ 興奮したり、気分が高まっている

(再体験)

- ・ よく眠れない(夜中に目を覚ます)
- ・ 怖い夢を見たり、うなされて起きる
- ・ 遊びの中でコロナを話題にしている
- ・ ショックなことを繰り返し話す

保護者の皆様へ

～ご相談につきまして～

外出自粛が続く中、すでにご家庭で出来る様々な取り組みをされていることと存じます。デジタルな環境に疲れてくる中で、昔ながらの遊び(将棋・オセロ・トランプなど)など見直してご家族で体験されてみてはいかがでしょうか？

また、心身の変化は大人以上に、中学生の方がより敏感に現れてきますので、ご家庭での見守りを続けて頂ければと思います。

金曜日、年間35回、スクールカウンセラーが勤務しております。お申し込みは、教頭、担任教諭までご連絡下さい。



意味と対応

身体を緊張させて、この出来事を乗り越えようとしているときの反応です。安全な場所で、十分なリラックスをして下さい。短い時間でも、気持ちを落ち着ける時間を確保しましょう。呼吸法などで反応を落ち着ける方法も有ります。

怖い時期の記憶の蓋が開いて、当時の感覚や気持ちが蘇ってくるのが有ります。日常に戻るまでは時間がかかるかも知れません。お互いの話を聴く時間を増やして、見守ること、関わりを持つことで、落ち着きを取り戻して行きます。

(マヒ・回避)

- ・ぼーっとしている
- ・コロナの話をしたり聞いたりするのを嫌がる
- ・これまで好きだった場所・空間を避ける
- ・以前は楽しかったことが今は楽しめない
- ・無口になり、話すことを嫌がる
- ・「全然怖くない」と強がりを使う

怖いことを考えないようにしたり、思い出さないようにしたりして、身を守っています。それは、短期的には適切でも、長期に渡ると生活の幅を狭めることがあります。家族で声かけをしつつ、学校再開に向けて明るい話題を話してみるなど、少しずつチャレンジすることも大切です。オンライン学習など新しいことにも取り組んでみましょう。

(退行・子供がえり)

- ・甘えたり、小さい頃に戻ったようなふるまい
- ・小さい頃のクセが再び始まった
- ・おびえている
- ・家の中でも親から離れられない
- ・夜一人で寝られない

心と身体の「安心感」を取り戻そうとしています。甘えることで、心のエネルギーを蓄えることができます。心が落ち着くまで、誰かと話しをしたり、一緒に過ごしたり、好きなことをしてみましょう。「安心して過ごせる場所」や「居心地の良い場所」を探したり、作ったりすることも大切です。

(身体反応)

- ・お腹や頭が痛くなる
- ・食べ物を吐いてしまう
- ・元々の病気（ぜんそくなど）が悪化
- ・「しんどい」「疲れた」と良く口にする
- ・食欲がない

ショックな出来事を受け入れることを身体が拒否しているかも知れません。無理をせずに休んだり、心配な場合は病院でみてもらったりしましょう。身体をケアすることは、心をケアすることに繋がります。また、質の良い睡眠をすることや十分な睡眠時間を確保することで、心も安定します。

(マイナス思考)

- ・勉強などに無気力
- ・一人ぼっちになったと考え続ける
- ・自分を責めたり、後悔したりする
- ・人が信じられないと思う

心の中で、マイナスのつぶやきが続くと気持ちが落ち込んだり、体調不良を引き起こしたりします。その時は、考え続けるのを止めてみましょう。深呼吸をしたり、身体を動かしたりして、マイナスの考えから、離れてみるようにしてみましょう。

(喪失反応・不安なことを考え続ける)

- ・死について尋ねてくる
- ・涙が止まらない
- ・無くしてしまった日常を考え続ける
- ・これから先のことを心配し続ける
- ・過去のことをずっと悔やむ
- ・悲しい気持ちが続く

これまで当たり前に出ていたことが出来なくなった時、喪った対象を求めることは自然なことです。会えない友人を心の中で想像したり、想像上の友達を作ったりすることもあります。涙も大切です。「悲しいね・つらいね・お祈りをしようね」と共に涙を流して、心の整理をすることも大切な作業です。

(行動の変化)

- ・登校を嫌がる
- ・親に何も言わずに出かける
- ・ちょっとしたケガが多くなる
- ・誰にも相談したくなくなる
- ・帰って来る時間が遅くなる
- ・朝起きられず、昼夜逆転の生活になる

行動の変化は、心のサインとして捉えられます。非日常なときにこそ、これまでの生活習慣を続けることも大切です。一方で、一人でがんばりすぎたり、強がりすぎたりしていることもあるかも知れません。時間はかかりますが、お互いに相手の気持ちをしっかりと聴いたり、受け取った気持ちを伝えてあげられたり出来れば良いと思います。