

カウンセラー便り

自己紹介

はじめまして。

高橋慶子です。

昨年度に引き続き、本年度も潮見中学校のスクールカウンセラーを担当させていただくことになりました。兵庫県内の小・中学校でスクールカウンセラーとして勤務して10年目となります。

その他、県内の病院で臨床心理士としてカウンセリングや心理検査、精神鑑定検査などを行っております。



新型コロナウイルスについて

新型コロナウイルスに伴う突然の休校に加え、緊急事態宣言の発令に伴い未だ休校が続き、皆さんも戸惑われているのではないかと思います。

そのような生活の中、皆さんもご存知の通り、テレビやネット等においては新型コロナウイルスに関するネガティブなNEWSばかりが毎日取りあげられています。

適切な対処を行わなかったことにより、もっと大きな問題へと発展したり、誤った情報に多くの人々が振り回されることにより新たに別の問題が生み出されたり等…。

まず、大切なこととして正しい情報を得ること。

そして、誰もが感染者・濃厚接触者になりうる状況であることをしっかりと受けとめて行動すること。

今回のスクールカウンセラー便りでは新型コロナウイルスに関する情報をお伝えします。

以下のQRコードを読み取っていただき、正しい情報を理解しておいてください。



そして、新型コロナウイルスの感染が拡大する中、医療従事者や感染者への偏見や差別などが問題となっています。

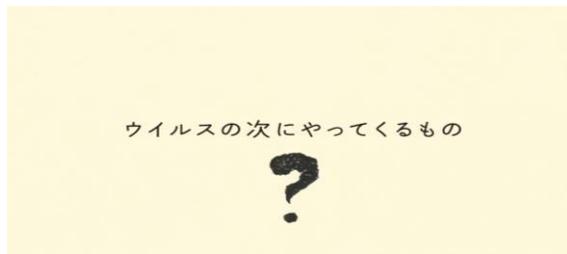
こうした中、日本赤十字社によって「人と人が傷つけない状況はウイルスよりも恐ろしい」と警笛を鳴らす動画が公開されましたのでご紹介します。



『ウイルスの次にやってくるもの』

—日本赤十字社 Hp より一部抜粋—

1



2



3



4



5



6



7



8



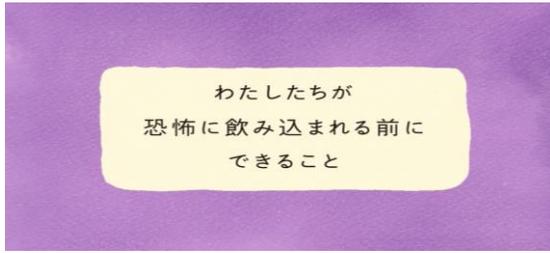
9



10



11



12



時にはパソコンやスマホを消して、暗いニュースばかりを見すぎるのはやめよう！！

不確かな情報をうのみにしないで立ち止まって考えよう。

13



恐怖は話を大きさにしておびえさせる。

誰にもまだ分らないことは、誰にもまだわからないこと
でしかない。そのまま受け止めよう。

14



非難や差別の根っこに、恐怖に対する自分の過剰な防衛本能があることに気づこう。

冷静に、客観的に恐怖を知り、見つめれば、恐怖は薄れていくはずだ。

15



恐怖が苦手なものは、笑顔と日常だ。

家族や友人と電話して笑おう。

いつものように、きちんと食べて、眠ろう。

恐怖は逃げていこう。

16

