



相談室だより

令和2年4月

茨城県立水戸第二高等学校
スクールカウンセラー 藤沼 りつ子

生活環境等の変化によるストレスを感じていませんか？

普段とは異なる新年度のスタートですが、みなさんはいかがが過ごされていますか？
新年度の始まりは生活環境の変化によりストレスを受けやすい時期です。加えて、今年度は新型コロナウイルス感染症による影響もあり、心がざわつきやすくなりがちです。

◇新型コロナウイルス感染症による影響って？

「病気」

感染すると風邪症状や重症化すると肺炎を引き起こすことがあります。



「不安や恐れ」

このウイルスは目に見えません。わからないことが多いので、私たちは強い不安や恐れを感じて、ふりまわされてしまうことがあります。

「嫌悪・差別・偏見」

不安や恐れは、人間の生き延びようとする本能を刺激して、ウイルス感染にかかわる人や対象を日常生活から遠ざけたり、嫌悪したり、差別的に扱ったりする現象を生じさせます。



人と人との信頼関係や社会とのつながりが壊されやすくなります。

◇感染症流行時に特有なストレス反応

感染への不安や怒り。人を責めやすくなったり、排斥しがちになったりします。
感染症とそれによる危機から逃れるために、買占めや情報収集に走る行動など。

……………こんな時だからこそ、ちょっと意識して

楽しめることを見つける。

情報から少し離れてみる。

安心できる相手とのつながりを大切にする。 などをお勧めします。



参考文献：日本赤十字社(2020年3月25日 初版第2刷)新型コロナウイルス感染(COVID-19)に対応する職員のためのサポートガイド
日本赤十字社(2020)新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう - 負のスパイラルを断ち切るために