



# スクールカウンセラー便り

2020年度

No.1

今年度から鎌倉台中学校に配属されました“なごや子ども応援委員会SC”の石川です。現在は休校、自粛と何かと制限をされ、日常生活が送れず、ストレスと不安が高まっていると思います。新型コロナウイルス自体の怖さがあると思いますが、このウィルスには「3つの感染症」という顔があり、それについてお伝えします。

コロナウィルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～

この感染症の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながってしまうことです。

第1の感染症は「病気そのもの」。接触することでうつることがわかっています。第2の感染症は「不安と恐れ」です。わからないことが多いため、強い不安や恐れを感じ、それが膨らみ、ふりまわされることで、気づく力・聴く力・自分を支える力を弱め、周りに伝染していきます。第3の感染症は「嫌悪・偏見・差別」です。不安や恐れは人間の生き延びようと本能を刺激し、感染者を遠ざけることでつかの間の安心感が得られますが、結果的に人との信頼関係や社会の繋がりが壊されてしまいます。



## ～3つの感染症を防ぐためにできる工夫とは？～

- 第1の感染症を防ぐために、手洗いなど衛生行動を徹底する。
- 第2の感染症に振り回されないように、立ち止まって一息入れる（深呼吸、お茶を飲む）、新型コロナウイルスに関する情報を制限し、距離を置く時間を作る、今まで通りの生活習慣やペースを保つ、現在自分ができていることを認める。
- 第3の感染症を防ぐために、「確かな情報」を広める、差別的な言動に同調しないようにしましょう。



引用：日本赤十字社 コロナウィルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～

コロナ疲れが出ているかもしれません。  
休む自分を受け入れてください。自分を労ってください。





# スクールカウンセラー便り

2020年度

No.2

こんにちは！なごや子ども応援委員会SCの石川です。緊急事態宣言が解除されましたが、新型コロナウイルス感染症について、わからないことがあり、まだ不安があると思います。

学校が再開し、すぐに慣れる人もいれば、度重なる環境の変化に適応しようと疲れている人もいるかもしれません。以下に、生活する中で気にしてほしいストレスサインを示します。ポイントは、「以前と比べて下記のような状態なのか」です。友人や家族で共有していただけたらと思います。

## からだの反応

- ・夜眠れない、途中で起きてしまう。朝なかなか起きられない
- ・食欲がない、あるいは過食になる
- ・腹痛や下痢・便秘、頭痛を訴える



## 表情や会話

- ・ぼんやりしている
- ・ささいなことで泣く
- ・笑わなくなる
- ・一方的に話し、会話が成立しない



## 学校生活の様子

- ・登校を渋る ・休み時間などに一人ている
- ・課題の提出が遅る



## 行動面／生活面の変化

- ・家に閉じこもりがち ・ささいな物音に驚く
- ・何度も手を洗ったり、少しの汚れで着替えたりする
- ・反抗的な態度をとる ・親のそばから離れない、強い甘えがみられる



参考：災害、事件・事故後の子どもの心理支援研究会

## 相談申込み方法

相談を希望される方は、通っている学校や先生に連絡する、SC室前にある申込み用紙を担任やSCに渡す、またはSC室にあるポストへ投函、もしくは下記の電話番号に連絡してください。  
なごや子ども応援委員会 緑ブロック 052-623-5113 (土日祝日・年末年始を除く 10時～16時)

## 保護者の皆様へ

保護者の方の相談もお受けしております。お子様のことで不安や心配がありましたら、ご遠慮なく相談していただければと思います。





# スクールカウンセラー便り



こんにちは！なごや子ども応援委員会SCの石川です。学校再開後、追われるように日々を過ごし、誰もが疲れているのではないかと思います。そのような状況では、不安や不満がたまりやすく、時に周りの人々を傷つけてしまうこともあります。そうならないように、何かあれば信頼できる人に話し、また気持ち的にゆとりがある人は悩みを聞いてみましょう。そこで今回は「傾聴」について、お伝えしようと思います。

傾聴とは、①共感的理解 □ ②無条件の肯定的関心 □ ③自己一致

- ①→相手の立場に立って、相手の気持ちに共感しながら理解する
- ②→善悪の評価をしない、否定・非難・批判などをせず、肯定的な関心を寄せる
- ③→話が分かりにくい時は分かりにくいことを伝える。自分が感じていることと聴いている態度が同じか（例えば、相手の話が退屈だと思っているのに、“何でも話して”という態度は、自己一致していない）



## 傾聴が上達する必要な知識

「事柄」と「気持ち」の違い／「同感」と「共感」の違い／「一般会話」と「傾聴」の違い

### 「事柄」と「気持ち」の違い

「事柄」とは「いつ、どこで、だれが、何を、なぜ、だれに、どうやって、いくらで、どのくらい」という、状況や事情のことです。これらはすべて、頭の中でイメージ化することができるものです。事柄がわかっただけで、「気持ち」がわかるとは違います。「**気持ち**」とは、イメージして見ることはできません。例えば友人が喜んでいる様子について、“友人が笑っている”というのは「事柄」で、“友人が本当に喜んでいるなあ”と**感じる**ことが「気持ち」です。

### 「同感」と「共感」の違い

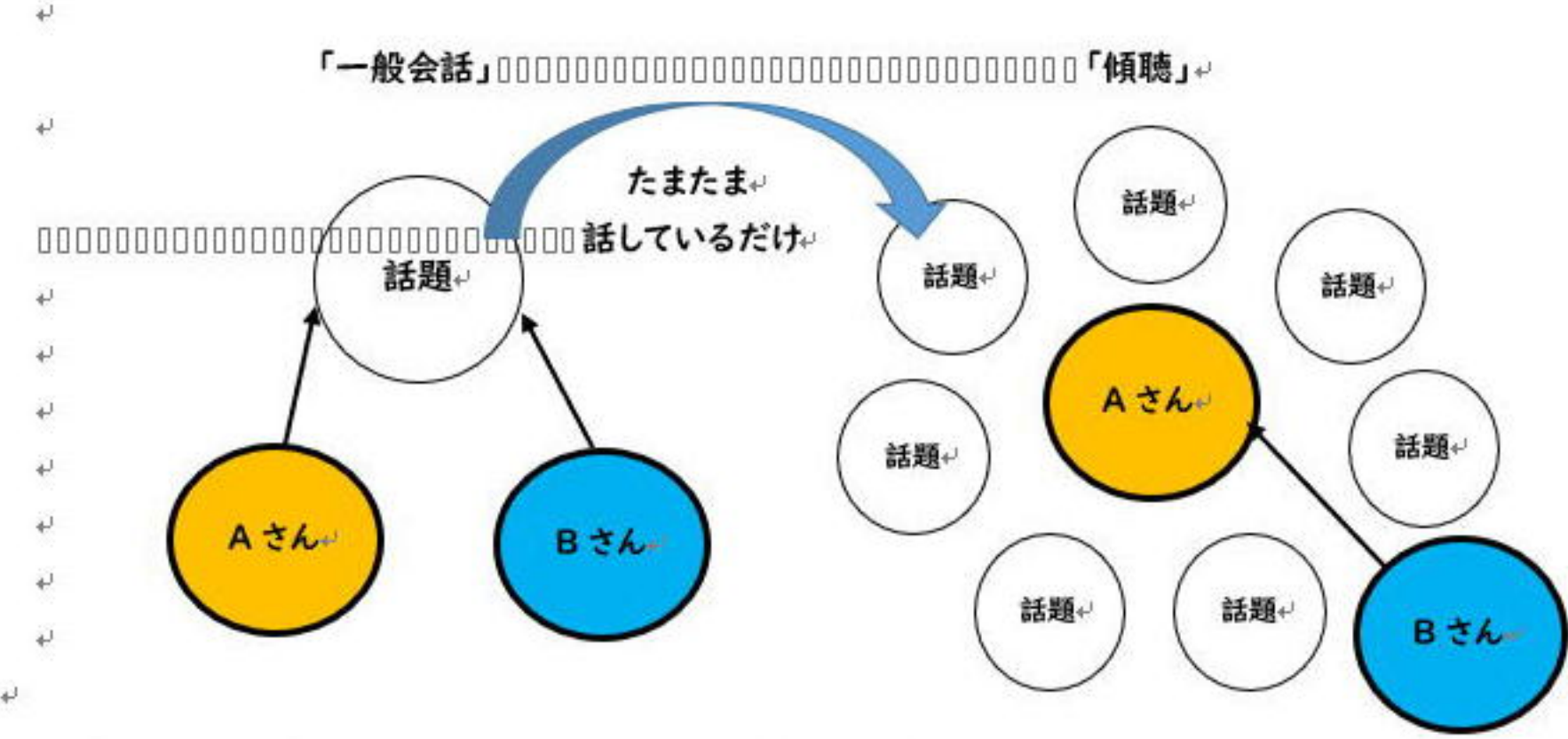
「同感」とは、一言で言えば「賛成」です。「似た経験がある」も「同感」です。同感を軸にして話を聞く人は、同感できない話を聞くことができなくなります。「**共感**」というのは、自分がどう思うかではなく、「**相手はどう思うのかをわかる**」ことで、ある事柄について賛成しても、していなくても、どちらでもいいのです。また、自分の感情と相手の感情をしっかりと分けることです。話の中で感じられる相手の感情と、その話について生じた自分の感情とは、しっかりと分けましょう。

### 「一般会話」と「傾聴」の違い

「一般会話」では、「話題」が中心になることが多いと思います。あらかじめ用意していた話を相手に投げるように話し、お互いが相手に触発されて、自分が話したいことを話すことです。「**傾聴**」では、中心にあるのは「話題」ではなく、「**Aさん**」です。「話題」について**Aさん**がどう感じているかに耳を傾けるのです。

「一般会話」と「傾聴」の違い

「一般会話」では、「話題」が中心になることが多いと思います。あらかじめ用意していた話を相手に投げるように話し、お互いが相手に触発されて、自分が話したいことを話すことです。「傾聴」では、中心にあるのは「話題」ではなく、「Aさん」です。「話題」について「Aさん」がどう感じているかに耳を傾けるのです。



傾聴をしよう、できると思う時は、自分の心が穏やかな時だと思います。そして、自分と自分との関係が良いことが大切です。そのためにも、自分が自分の最大のサポーターになってください。

傾聴は、アメリカの心理学者カール・ロジャースが提唱した「来談者中心療法」がベースだと言われています。悩んでいる人がいると、少しでも楽になってもらいたい、と話を聴こうとするけど、良かれと思ってアドバイスをしたり、話を聞こうと受け身的に、うなずくだけで良いと思っていないませんか？傾聴は英語にすると“Active-Listening”です。アクティブとは「積極的に」という意味で、積極的に聴こうとする姿勢が大事なポイントです。



ただし、自分の関心があることを聞くのではなく、相手が聴いてほしいことを感じ、聴いていきましょう。

参考：「ねえ、私の話聞いている？」と言われない「聴く力」の強化書

### 相談申込み方法

相談を希望される方は、通っている学校・先生・SCに連絡する、SC室前にある申込み用紙を担任やSCに渡す、またはSC室にあるポストへ投函、もしくは下記の電話番号に連絡してください。

なごや子ども応援委員会 緑ブロック 052-623-5113 (土日祝日・年末年始を除く 10時～16時)

### 保護者の皆様へ

保護者の方の相談もお受けしております。お子様のことで不安や心配がありましたら、ご遠慮なく相談していただければと思います。



### 続きは…

傾聴について、鎌倉台中学校ホームページに続きがあります。ご覧ください。







# スクールカウンセラー便り

2020年度  
No.4

こんにちは!なごや子ども応援委員会SCの石川です。新型コロナの影響で外出や接触を控え、スマホを触る機会、時間が増えていると思いますが、“SNS 疲れ”していませんか?そのまま放置していると、「脳疲労」や「うつ」の原因にもなります。そこで、今回は SNS 疲れを解決する方法をお伝えしようと思います。

## SNS (LINE、Twitter など) を使いすぎるとトラブルの種になる

“SNS で多く交流すると、相手と仲良くなれる”と思っていませんか?心理学で「ヤマアラシのジレンマ」という概念があります。ヤマアラシ同士が近すぎるとお互いの針が相手に刺さって痛みを感じます。SNS は、心理的距離を縮めるのに絶大な効果がありますが、使いすぎると近くなりすぎて、トラブルを起こしたり、人間関係を悪化させる可能性があります。また、SNS の世界がメインとなってしまうと、SNS に振り回され疲れるため、リアルなコミュニケーションを重視し、助けるツールとして SNS を補助的に使いましょう。



近すぎると傷つけてしまう □□□□□□□□□□□□□□□□ 離れすぎると寂しい



□□□□□□□□□□□□□□□□ 適度な距離感だと寂しくもなく、傷つけない

## 相談申込み方法

相談を希望される方は、通っている学校・先生・SCに連絡する、SC室前にある申込み用紙を担任や、SCに渡す、またはSC室にあるポストへ投函、もしくは下記の電話番号に連絡してください。

なごや子ども応援委員会 緑ブロック 052-623-5113 (土日祝日・年末年始を除く・10時～16時)

## 保護者の皆様へ

保護者の方の相談もお受けしております。お子様のことで不安や心配がありましたら、ご遠慮なく相談していただければと思います。



## 続き・過去のおたよりは…

鎌倉台中学校ホームページにあります。ご覧ください。



## 「やらされ感」こそが「疲れ」の原因

## SNS と疲れの特徴

SNS に疲れやすい人	SNS に疲れにくい人
誰とでもつながる	大事な人とだけつながる
暇さえあれば SNS をチェックしている	決まった時間に SNS をチェックする
SNS のコミュニケーションを重視	リアルコミュニケーションを重視
使用している SNS が多い	特定の SNS に集中させている
すぐに返信する	大事な返信は早く、他はそれなりに返信する
義務感でやっている	道具として活用している
メッセージが長い	メッセージが簡潔、明快

クラスメイトや友人と SNS やグループでのやり取りを気にし過ぎたり、投稿したものに“いいね”を押さないといけないと思うと疲れてしまいます。SNS を利用するときは、自分のできる範囲でコントロールして使いましよう。

また、SNS をし過ぎると、スマホから発せられる「ブルーライト」を浴びることになります。ブルーライトは青空の波長で、昼に出る光の波長です。それを浴びると、脳が「今は昼だ」と誤認し、睡眠物質のメラトニンの分泌を抑制し、睡眠に悪い影響をおよぼします。

## 「自己受容」で、自己否定感をリセット

SNS 疲れを感じている人は、リアルでのコミュニケーションでうまくいかず、リアルでの劣等感を SNS で埋めようとして、SNS にハマっていくと思われれます。その要因の一つとして考えられることは「自己否定感」がある。「どうせ私なんか」「自分には無理」「自分は生きている価値のない人間だ」と考えてしまうのが「自己否定感」です。この感覚を無くすために、コンプレックスや欠点、短所、ネガティブな自分…そのままを受け入れる「自己受容」をしていくことから始めていきましょう。

「今のままの自分で良い」「ありのままの自分で良い」「今のまま生きていい」

という感覚が「自己受容」です。

人生は他者との競争ではありません。**今の自分よりも前に進もうとすることこそ、価値がある**と思います。





# スクールカウンセラー便り

2020年度

No.5

あと1ヶ月で新しい年度が始まりますね!新しい旅立ちは楽しみと共に不安が出てくる場合もあります。特にこの1年は、新型コロナウイルスで日常的に不安な日々を送っていたと思います。今後、不安を感じても、軽減できるように、みなさんにお伝えできればと思います。

## なぜ、不安は起きるのか?

不安を脳科学的にザックリ言えばノルアドレナリンの分泌です。人間が緊張、不安、恐怖の感情をもつときに分泌されますが、それはピンチを脱するエネルギーにもなり、脳が研ぎ澄まされ、どうすればいいのか一瞬で判断できるようになります。

## 不安は何もしないと増え、行動すると減る

不安になるのは、必ず「ピンチの状態」「困った状態」のときです。そして、何もしないで、放置すればするほど、不安は強まります。不安を消すためには「行動する」ことです。

不安の源、ノルアドレナリンは「行動するためのエネルギー」であり、苦しみから救ってくれるエネルギーが「不安」なのです。不安というエネルギーを使い、行動を起こす。そうすると、ガソリンである不安は確実に減っていき、どんどん楽になっていきます。

## 3つのアウトプット(話す・書く・体を動かす)

インプットの世界の人は、知識、情報が増えるだけで、現実の世界には、全く影響を及ぼしません。インプット世界の住人である限り、不安は解消せず、悩みや問題も解決するのは難しいです。小さなアウトプットを1つずつ積み上げていきましょう。そのアウトプットの方法は、下記の通りです。

### 話す

友達とおしゃべりでもストレス発散できます。誰にも迷惑かけない場所で大声で叫べば、スカッとしてストレス解消になります。また、雑談によって人間関係を深めることができます。



### 書く

自分の悩みを書き出すだけで、ストレスが吐き出されます。また頭の中が整理され、悩みが明確化します。毎日日記をつけることで、自己洞察力が鍛えられます。



### 体を動かす

不安というのは「何かをしなさい!」というエネルギーなので、全力で何かに取り組み、軽減、解消するのです。その最もいい例が「運動(特に朝散歩)」です。セロトニンが活性化することにより、ノルアドレナリンを正常化したり、脳内を鎮静し、リラックスさせ、ネガティブな感情を消し去ってくれます。

## 睡眠不足のデメリット

### ○パフォーマンスが下がる

受験や定期テストの勉強などで睡眠が削られているかと思いますが、6時間睡眠を2週間続けると、丸2日徹夜したのと同程度の認知機能になります。つまり、毎日6時間睡眠を続けている人は「毎日徹夜明けて取り組んでいる状態」で、本来持つ能力の50%から70%の能力で取り組んでいるといわれています。

## 睡眠時間は「7時間」がベスト

睡眠時間  
6時間



疲れた  
だるい

睡眠時間  
7時間



はつらつ!!  
絶好調!!



集中力 ↓  
注意力 ↓  
判断力 ↓  
記憶力 ↓



集中力 ↑  
生産性 ↑  
判断力 ↑  
記憶力 ↑  
学習能力 ↑  
創造性 ↑

精神的不安定  
イライラ  
怒りっぽい

精神的安定  
余裕  
冷静

参考：図解ストレス解消大全



ベストな睡眠で生活を送りましょう！！



過去のお便りは…

鎌倉台中学校ホームページに続きがあります。ご覧ください。

