

予期しないことが起こっている時には・・・

神奈川県立小田原養護学校
連携部 臨床心理士 宇佐見大輔

今回の新型コロナウイルスのことで、これまで経験したことがないことが起こり、お子さんだけでなく、保護者の方々におかれましても、様々な思いを抱えておられると思います。

そのような時に、からだやところにどのような変化が起こるか、そして、どのように対処していいかをまとめました。参考にさせていただければと思います。

また、ご心配なことがございましたら、学校の方へご連絡ください。お話を伺い、対処方法を一緒に考えさせていただきたいと思っています。

(1) 誰もが経験すること

気持ちの面で

- ・同じようなことが自分の身に起こるのではないかと怖くなる
- ・なぜこんなことが起こらなくてはならないのかと腹が立ってくる
- ・早く忘れてしまいたい、なかったことにしたいと感じる
- ・自分は何もできないと恥ずかしく、申し訳ない気がする
- ・気持ちがたかぶり、テンションが高くなる



からだの面で

- ・からだがだるくなる
- ・寝つきが悪い、よく眠れない、こわい夢を見る
- ・集中力がなくなる、もの忘れをしやすくなる
- ・おなかが痛い、下痢をする、胃が痛い、吐き気がする
- ・肩がこる、頭が痛い、背中が痛い



人間関係の面で

- ・まわりの人が信じられない気がする
- ・まわりの人が気持ちをわかってくれない気がする
- ・ちょっとしたことですぐに人に腹が立つ



(2) 大変な状況をのりこえるために Q&A

Q：こんなこと初めて。いつまでも立ち直れないんじゃないかと心配だけど？

A：予期せぬことがあると、いつもと違うことが起こるのは当たり前です。「異常な」出来事に出会ったときの「正常な」反応です。恥ずかしいことでも、おかしいことではありません。

Q：友達や家族に話を聴いてもらおうと気持ちが落ち着く。こんな自分って情けない？

A：友達、家族など身近な人に話を聴いてもらうのは、こころやかからの回復には必要なことです。とてもいい回復法です。

Q：時々面白いことがあって笑ってしまったりするけど、こんな自分ってつめたいのかな？

A：笑うことは、元気になる一番の薬です。楽しいこと、面白いことをいつもより大切にしてください。そうやって、少しずついつもの状態に戻っていきましょう。

Q：こんなことがあったのに、普通にヘラヘラしている人がゆるせないんだけど？

A：悲しみやつらさの表現の仕方は人によって違ってきます。ヘラヘラしているように見えても、つらい気持ちであることは同じだと思います。また、こころの回復の早さにも個人差があります。

(3) できるだけ気をつけた方がいいこと

感情的になりすぎないようにしましょう！
感情的になりそうになったら、ちよつと深呼吸！

よく眠りましょう
よく食べましょう
3密を避けながら、適度に散歩などをしましょう

SNS上の情報に振り回されないように気をつけましょう
必ずしも真実ではない情報も含まれています

気分転換になりそうなことには、積極的に取り組みましょう！
家で映画を見る、本を読む、音楽を聴く・・・
普段からのお気に入りの気分転換法を大切にしましょう！