

# 横浜桜陽高等学校相談室だより



©'76,'18 SANRIO ㊞

はじめまして。  
スクールカウンセラーの  
越田ちゆきです。

スクールカウンセラーの越田(こした)です。毎月2回程度、水曜日に相談室を開室しています。

「学校でカウンセリングをするって、どういうこと？」と疑問に思うかもしれません。私は、学校でのカウンセリングは、来室したあなたが、あなた自身のことを考えるための時間と場所を確保する手伝いをする事だと考えています。

高校生活は人生の中で、心身ともに忙しい時代です。自分のことを考えているつもりでも、家族や友人のことを優先して、自分の気持ちを置き去りにしてしまうことがあります。そんな時に、スクールカウンセラーを利用して欲しいと思います。

少し疲れているとき、悩みがあるとき、先生が相談室の利用を勧めてくれることがあると思います。その声には「あなたには、今、自分を大切にすることが必要だよ」というメッセージが込められています。気負わずに来室してください。

予想していなかった日々を、私たちは生きています。あらゆる経験を自分の力にしてく、そんな高校生活をサポートしたいと思います。よろしくお願いします。

**\*相談室は予約制となっています。**  
予約をしたい時は教育相談担当の先生か保健室にご連絡ください。

## 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～

詳しくは、サイトをご覧ください。PDFのダウンロードができます。  
[jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)

新型コロナウイルスによる感染が流行しています。

実はこのウイルスが怖いのは、「3つの“感染症”」という顔があることです。

知らず知らずのうちに私たちも影響を受けていることをみなさんにご存知ですか？

2

負のスパイラルで“感染症”が広がる

3つの“感染症”は どうつながっているの？

①未知なウイルスでわからないことが多いため不安が生まれる

第1の“感染症” 「病気」

②人間の生き延びようとする本能によりウイルス感染にかかわる人を遠ざける

第2の“感染症” 「不安」

③差別を受けるのが怖くて熱や咳があっても受診をためらい、結果として病気の拡散を招く

第3の“感染症” 「差別」

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ることで、

9

引用：「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～」  
発行年月 2020年3月26日 初版 発行 日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部©日本赤十字社 2020

日本赤十字社が、感染の拡大を阻止するために、わかりやすいガイドを示しています。ぜひ、ホームページにアクセスして詳細をご覧ください。

緊急時に不安な気持ちになるということは、心がうまく機能していることを意味しています。しかし、不安が高まると、人間は冷静な判断ができ難くなります。心の動きを知っておくことで、負のスパイラルに陥ることを予防できます。

日々の予防活動を続けながら、確か

な情報をもとに行動し、差別的な言動に同調しないようにしましょう。

不安を煽る情報に影響されていませんか？心配事があるのに相談できずにいませんか？みなさんは、それぞれの場所で感染を拡大しないように努力しています。「みんな頑張っているから・・・」と、疲労感や悩みを抱え込むことが心身の不調につながることがあります。気になることがあったら、身近な大人に相談してください。