

## コロナウイルス騒ぎ—この時期どう過ごせばいいの？

### コロナウイルス感染症と私達の生活

コロナウイルス感染症の流行により、学校も社会も大きな影響を受けています。生徒の皆さんだけでなく私達大人も突然の思いがけない生活の変化を余儀なくされています。それだけにこの長期にわたる特別な事態をいかに心身の健康にマイナスにならないよう適切に・上手に過ごすかというのはとても難しい試練となることでしょう。

### 日常が変わると

ある時から、今まで当たり前に出ていたことが出来なくなる、友達に会うこと、ショッピングや飲食店を利用すること、イベントに行くことも…。突然の不可抗力により生活が急変すると、大抵の人は事態をすぐには理解し受け入れることが難しく、どうしたらいいのかしばし戸惑い、混乱した状態に陥ります。外に出る機会が激減し、家にいる時間が長くなると、普段よりも直接社会的な刺激を得ることが少なくなります。すると寂しくなったり、不安になったり、落ち着かない気持ちになったり、イライラしたりと精神的にも様々な影響が生じることがありますが、これは多かれ少なかれ誰しも感じる自然な反応です。

### プラス思考で考えてみると

一方で私はこんな風にも考えます。今まで多くの人は毎日毎日多くの情報を吸収することだけでアップアップ、やるべきことは多く、忙しい忙しいと感じながら何とか生活していたのではないのでしょうか。外的刺激をある程度遮断された状況は、それまで置き去りにしてきた内側のことに目を向け、自分や自分の生き方を見直すチャンスにもなるのかもしれない。そんな風にプラス思考でこの時期を過ごせたらと思います。

### 例えば

- \* 日々やることに時間をかけのんびり過ごす
  - ゆっくり食事する お茶を飲む 好きな本・コミック・映画の言葉や動き・背景にも注意を払いながら読み返してみる、見直してみる
- \* やりたいと思いながらやっていたことに手を付けてみる
  - 鉢植えやプランターでお花や野菜を育てる
  - お料理、手芸、描画…、写真の整理
  
- 家の中の自分エリアの片付け・整理
- 気になっていたけど連絡を取っていなかった人と連絡をとってみる etc

### **ご家族にとっては**

今回のことでご家族のお仕事や、経済面にマイナスの影響が生じていたり、具合の悪い方を抱えているという場合にはなおさら家族間で困難な問題が生じがちです。

それぞれ事情が違うので一般的なことを言うのは気が引けるのですが、家族が苦しい、厳しい状況になってしまった時、私達はしばしばお互いを責め合いそれが高じると家族がバラバラになってしまったりすることもあります。反対にお互いをいたわりあい、助け合うことで何とか切り抜けていけることもあります。

もしそのようなことがあるとしたら、出来る時があったら、あなたが家族に優しい一言をかけてみる、食事の一品を用意するなど…ちょっと家族の気持ちがゆるむかもしれません。

### **困った時はお互い SOS**

でもどうぞ、もう…という時には、言える人に **SOS** を！勿論学校にお話ししていただいても、教職員は皆さんを応援したいと願っています。

ドミニコ学院中学校高等学校スクールカウンセラーより