

スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー(SC) わたなべ あきこ 渡部 明子

こんにちは！

秋田中央高校のみなさん、こんにちは。今年度も本校のスクールカウンセラーとして勤務することになりました。よろしくお願いします。

新年度の開始と共にスタートした学校生活でしたが、再び休校となっしまい、戸惑っている人も多いと思います。いつまで辛抱すれば普通の生活に戻れるのか、どういう対策を取れば感染のリスクが抑えられるのかなど、まだまだわからないことが多くて出口の見えないトンネルの中にいるようですが、いつか必ず明るい光が差し込んでくることを信じて、一日一日を過ごしていきましょう。



新型コロナウイルスに三つの顔！？

新型コロナウイルス感染予防のために、「3つの密(換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、間近で会話や発声をする密接場面)を避けよう」という呼びかけは、皆さんよく知っていることと思いますが、日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部の情報資料によると、新型コロナウイルスには「3つの“感染症”」という顔があるのだそうです。第1の“感染症”は「病気」、第2の“感染症”は「不安」、そして第3の“感染症”は「差別」で、これら3つの“感染症”はつながっているというのです。第1の“感染症”「病気」は、病気そのもので、感染すると風邪の症状が出たり、重症化すると肺炎を引き起こすことがあります。第2の“感染症”「不安」は、この病気がまだよくわからないことが多いため、「恐れ」という仲間と共に私たちの心の中で増幅して行き、気づく力、聴く力、自分を支える力を弱めて人から人へと伝染していくのだそうです。それが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を遠ざけようとする第3の“感染症”「差別」、「嫌悪」、「偏見」を生み出し、それがさらなる病気の拡散へとつながっていく…という負のスパイラルが起きているというのです。この負のスパイラルに巻き込まれないためには、病気に対する正しい情報を自分の目と耳で確かめ、頭で考え、慎重に行動することが大切です。若い皆さんの正しい認識と判断が、感染拡大を防ぐことにつながっていくと確信しています。詳しくは、「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～」©日本赤十字社 2020 を検索してください。



相談室のご案内

相談室では皆さんのいろいろなご相談を受け付けています。家族、友人、先輩、後輩、先生との人間関係について、心身の健康について、自分の性格、進路の迷い、いじめ、その他高校生活や家庭生活の中で困っていること、気がかりなことなど、なんでも気軽に相談してください。何か気になることやちょっと心配なことがあるという人はもちろん、「別に大きな悩みはないけど、ちょっと話を聞いてもらいたい。」という人も、「とにかく話したい(あるいは話を聞きたい)」という人も大歓迎です。もちろん秘密は厳守します。



相談の申し込みや日時については、保健室の関谷先生におたずねください。