

相談室からのお知らせ No.4



柏市立柏高等学校 相談室
スクールカウンセラー

＜終わりが見えづらいストレス：差別や偏見をなくしましょう＞

終わりが見えづらいストレスに伴って起こりやすい反応をご紹介します（「鳥取大学大学院医学系研究科 竹田研究室」より）。

① ピリピリして、不眠や強い不安、焦りを感じ、物事に集中できない。

周りに敏感になり、他人の何気ない一言に大きく反応したり、イライラしたりすることがある。

➡ 敏感になることで外部に注意を払い、ストレスに対処しているのです

② 感情がはっきりせず、周りがぼんやりして地に足がつかない感じがする。

「自分が自分でない感じ」「現実でない感じ」「よく覚えていない」といったことがあります。

➡ 感情をハッキリさせないことで、深く傷つくのを防ごうとしています

③ 極端な考えに振り回されることがある。

「自分だけは大丈夫」「もうダメだ、打つ手がない」など、自分が見たいように世の中を見ます。

➡ 想像にすぎない「思考」を信じ込んでしまいます。気分や行動に余裕がなくなり、思考はますます硬くなります。

④ 自信を失い、自分の心から力が奪われたように感じる。

自己評価が下がる、自信を失い消極的になる、強い自責感や無力感を感じる、目標が持てない。

➡ 本当は悪くないにもかかわらず、「自分が悪い」と考えてしまうことがあります。

人間は、様々な防衛本能を駆使して困難を乗り切ろうとしています。しかし、防衛が極端になると、現実を回避しようとするために、実生活では不都合なことが多くなってしまいます。最近ちょっとおかしいな、と思ったら、遠慮なくスクールカウンセラーに相談してください。もちろん、コロナ関係以外の内容でも、気軽に相談してください。

恐怖や不安は、見えない敵から自分を守るため、それを特定したり誰かのせいにしたがります。そして、差別や偏見を生みます。それがまた、自分を不安にさせてしまいます。

日本赤十字社「ウイルスの次にやってくるもの」の動画を参考にしてください。

<https://www.youtube.com/watch?v=rbNuiKvDrN4&feature=youtu.be>

＜生徒の皆さんへ＞

*相談室は3階の大会議室の向かいです。

*相談室前のボードが「どうぞお入りください」の時は、ノックをして自由に入って下さい。

ボードが「面談中」の時は、後でまた来るか、予約をしてください。

*予約は、相談室入口に置いてある予約表に名前（イニシャルや記号などでOK）を記入するだけです。もしくは、備え付けの予約票に記入して、ボックスへ入れて下さい。

*分からない時は、養護教諭の村田先生か、教育相談担当の奈良先生に聞いてください。

＜保護者の皆さまへ＞

*保護者の皆さまの面談も受け付けておりますので、お気軽にご連絡下さい。

*カウンセラー在室時は、電話で呼び出して頂ければ、名乗らなくても直接話ができます。

*カウンセラー不在時は、養護教諭の村田先生か教育相談担当の奈良先生も予約を受け付けますので、電話で呼び出して下さい。

*担任の先生を通じてもお申込みいただけますので、ご相談ください。☎ 04-7132-3460

＜今後の開室予定＞ 変更の場合もありますので、相談室前の予約表を確認してください。

*基本的に月曜日・木曜日に開室します。開室時間は 12:00～18:00 です。

12月：14日（月）21日（月）23日（水）←変更しています。

1月：7日（木）14日（木）18日（月）21日（木）25日（月）28日（木）

2月：1日（月）4日（木）8日（月）15日（月）18日（木）

★休校中でも電話で相談ができます。相談室へ電話を回してもらってください。

