



S C だより 3

2020年9月10日(木)
南牧中学校
スクールカウンセラー
北 川

猛暑の夏から台風の季節へと変わりつつある今日この頃、皆さんお元気ですか。今年は新型コロナウイルスの流行に伴い日常生活が大きく変化し、不安なニュースが続いています。2学期が始まりましたが、学校のスケジュールも変更が多くなることでしょう。そして今、感染症の流行で気をつけなければいけないのが、感染した方々への偏見や差別的言動が起きてしまっている点です。見通しが持てないことによるストレスが続くため、誰もが陥りやすい状況です。そこで今回は偏見が起きる仕組みと対処法についてお伝えします。

不安の中で助け合える関係づくり

【 偏見や差別が起きるメカニズム 】

新しい感染症の世界的流行で私たちは大きな不安を抱え、出口が見えないために強いストレスを感じています。3密を避ける努力をする中で、感染者のニュースを聞くと「感染したのは努力が足りなかったからだ。」と思いたくなります。相手を非難することでイライラを発散し、自分は頑張って感染を防げているんだと安心したいのかもしれませんが、でもその直後には、「もし自分が知らぬ間に感染してこの場所での感染者第1号になったら、周りから非難されるに違いない。」と恐くなります。自分の中にある偏見や差別意識は相手に向かうだけでなく自分にも向くことになります。

【 不安の中で助け合える関係づくり 】

- ①感染者への偏見(勝手な思い込み)を止める。
だれがどこで感染しても不思議ではない状況です。
- ②(感染者は非難されて当然と思うこと)と(自分が感染したら非難されるに違いないという恐怖感)は表裏一体であることに気づく。
- ③もし知人が感染してしまったら、「自分が相手の立場ならこんな言葉をかけてもらえると安心だ」と思えるものを今から考えておく。それを家族と一緒に考えてもいいですね。



スクールカウンセラーは、困りごとの解決策をあなたと一緒にさがすのが仕事です。一人で悩むより二人で考えればいいアイデアが浮かびます。気軽に相談してください。

スクールカウンセラー相談日

10月 8日(木)

12月 10日(木)

1月 14日(木)

2月 25日(木)

*保護者の皆さまへ

買い物に行くような気軽さでお出かけください。

予約制となりますので、ご希望の方は担任や養護の先生にお伝えください。

