令和2年5月27日

臨時スクールカウンセラーだより⑤

日野市立平山小学校
校長 長崎 将幸
スクールカウンセラー 出川美樹子
古川 幸

こんにちは。緊急事態宣言が解除されて少し世の中の動きが変わりそうですね。今皆さんのお気持ちはどんな感じでしょう。良くて悪くても、環境に変化が無ければ気持ちはあまり揺れません。置かれた状況に「慣れてくる」、つまり環境とうまくやっいていこうとする人間の力が働くからです。約2か月の間、ほぼ「何もするな」「何もしないほうがよい」「何もしなくてよい」というメッセージの中で生きてきた私たちに変化が訪れようとしています。今回はそういう時の大事な「感情」についてのお話です。

こわいよ、不安だよ…(´ ; ω ; `)ウツ…

心理学のある分野では、本当に私たちが感じる「感情」は4つにしばられると考えられています。それは「喜び」「怒り」「悲しみ」そして「不安」だと言われます。

「喜び」とは、今の状態が変化する必要がないことを示す気持ちです。「怒り」は現在ある問題を解決するための気持ち、「悲しみ」は過去の問題を終わらせていくための気持ち、「不安」は未来に起こるかもしれない問題を回避するために起こる気持ちです。

我慢を強いられてきた生活が自由さを取り戻すことには「喜び」を感じますね。一定の自粛を守れない(ように見える)人々に対しては「怒り」を覚えることもあるかもしれません。それも無理ないところがありますけれど、怒りを覚える時は、「解決すべき問題があるんだ」と考えて、攻撃的に行動する以外の方法を考える方がいいのですね。「解除前」の習慣や生活をコロナに奪われて悲しいなと感じるかもしれません。そこは悲しくても変わらない「過去」なので、悲しみながら収めていく方がよさそうです。

さて「不安」です。実はこれはとても大事な感情です。不安な気持ちがあれば、この先の危機を避けるために備えることができます。思い浮かぶ悪いことが起こらないようにどうすればいいか、感情に振り回されないで「考えること」「行動すること」ができることは「大人」の条件の一つですね。今、世の中の多くの人々が、不安感あればこそ、恐ろしいことが起こらないように、患者さんの治療を続け、生活習慣を変え、薬やワクチンを研究しています。そうやって将来の問題は解決に向かいますね。

「不安」に感じることは大事ですが、子供の場合は少し配慮しましょう。こわさに飲み込まれてしまうこともありますよ。環境が変わる時は不安が出やすいですね。学校、こわいよ、不安だよ…それとても自然な気持ちです。そうだね、こわいね、わかるよ、と受け止めて、そこから始めてみましょう。こわいことを解決できるように一緒にいるよって。 (古川)