

活動報告5・6月

カウンセリング工房姫の会／グリーフサポートBE WITH



NHK松山HPより。
キャスターの岡田留美さん。

NHKラジオ出演 ～新型コロナウイルスがもたらすストレスについて～

対面カウンセリング再開しました！

5月末まで対面カウンセリングを休止しておりましたが、今月より感染対策をした上で再開しました。

ルーム管理者のご配慮により大きい方のお部屋を使用させていただいています。入口には消毒液を用意し、椅子・テーブルも都度消毒、こまめな換気で感染対策しております。ご利用時はマスクの着用をお願いいたします。

ご希望の方には電話カウンセリングも引き続き実施しています。詳細はHPをご覧ください。
(ホームページ <http://griefbewith.com>)



Tears are evidence you have loved. Allow yourself to cry when you feel like it.



今月のグリーフカード：「涙はあなたの愛の証。泣きたくなったら泣いていいんです。」“Healing GRIEF-CARD・DECK” David Kessler, PESI Publishing & Media より (翻訳清淵)



去る4月30日、3月に引き続き、NHK松山制作のラジオ番組、「ラジオまどんな」に出演しました。コロナ禍で自粛生活が続く中、こころのケアについて10分ほどお話させていただきました。ここではお話しした内容の抜粋をご紹介します。

グリーフケア(喪失後のこころのケア)の視点では、このコロナ禍のような災害は「こころの危機(クライシス)」の中の、「状況的危機」に当てはまります。(対して成長や発達過程で想定される危機を「成熟的危機」と呼びます。)

「状況的危機」とは想定外の出来事に突然襲われて途方に暮れてしまう状態ですが、日本人には比較的馴染みのある地震や風水害などがあります。ただ今回のコロナ禍では、新型ウイルスの特性から症状がない陽性者が感染を拡大したり急に重体になり死亡する人が出て、一気に人々の不安感を高めています。

Q: こんな時にできることは？

- ①まずは落ち着く→深呼吸などをして気持ちを落ち着かせましょう。
- ②正しく恐れる→情報を都合よく解釈しない。
- ③偏りのない情報を集める
- ④今自分にできることとできないことを確認し、できることだけやる。

Q: コロナの影響は？

- ・ネット等で支え合いが広がった
- ・大気汚染が大幅に減り、環境が良くなった
- ・情報がデマも含めて入り乱れて混乱した

- ・感染者や医療者に対する差別などが発生
- ・家族を看病できず、失くなくても対面できない人が多かった
- ・自粛生活で家庭内でのDVや虐待被害が増えた

Q: DVや虐待が増えていると言われているが？

・国連やWHOは世界中でDVや少女への虐待が急増していることに触れ、各国が対策を急ぐように求めている。日本でもDV被害の相談が急増していると報道されている。

Q: 家庭内での喧嘩や不和への対策は？

・“Physical distance + Personal space” を実践しましょう。

普段比較的平穏な家庭でもずっと一緒にいると苛立つことも。家庭内でも適度に距離を保つこと、また個々人で入られたくない範囲は違う。相手が不快に思うスペース(パーソナルスペース)を思いやって。

基本的な挨拶を交わすと気持ちがいい。「おはよう」、「ありがとう」、「お休み」は欠かさずに。

どんな時も暴力はNG。思わず手を挙げそうになったら自分を「隔離」して。トイレがお薦め。ゆっくりと深呼吸しながら10を数えると頭がクールダウンする。

虐待相談窓口：児童相談所全国共通ダイヤル189へ

親たちの相談：地域の女性相談や男性相談窓口へ

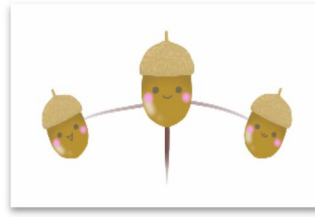
心のケア：日本臨床心理士会・日本公認心理師協会による「新型コロナこころの相談電話」(4/20-5/22)

中学校に情報提供しました。

カウンセリングルームより～新型コロナ感染症とこころのケア～

2020年5月

スクールカウンセラー 溝淵由理



中学校の生徒・保護者の皆さま

新型コロナ感染症によって私たちの生活は大きく変化しました。今まで通りにいかない、という体験は私たちのこころにストレス(圧力)を与えます。やじろべえ(右上図)に力を加えると左右に大きく揺れますが、待っているとやがて収まってバランスが戻ります。私たちが今体験している「大きな揺れ」もいずれ止まりますが、それがいつなのかは誰にも分かりません。終わりが見えないと不安になり、大人も子どもも感情の波がいつになく大きくなったり激しくなったりします。

ウイルスとの闘いは長期戦が予想されますが、この局面を乗り切るためにカウンセラーから3つの提案をあげました。

① できることをやりましょう。

ウイルスが身近に存在することを大前提に手洗い、消毒、マスクの着用など、有効な対策を自ら実践することで不安が軽くなります。

② 自分のこころに注意を向けましょう。人も自分も傷つかないように。

外から突然やってきた災害で生活が乱されると、私たちは経験したことのない強い感情を体験することがあります。

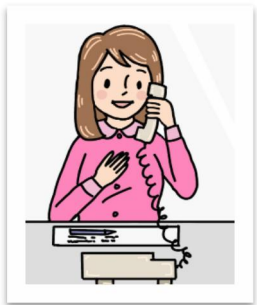
不安になったり、イライラしたり、言葉遣いが荒くなったり、家族の中で喧嘩が増えたり・・・。

そんな時は感じたままを言葉にする前にちょっと一息、深呼吸をしましょう。「本当にこの言葉でいいのかな?」、「相手はどう感じるかな?」と考えましょう。この気持ちをぶつけない方がいいけどモヤモヤする!という時は、紙に気持ちを書きましょう。書きたいだけ書いて落ち着いたら破って捨てます。また、どんな時も暴力はNGです。理性のコントロールを失いそうになったら一人になれる場所に入り(トイレなど)、深呼吸しながら10を数えると落ち着きます。

③ 失くしたものと見つけたものを考えましょう。

何かが大きく変化するとき、私たちは必ず何かを失くしています。休校の間は勉強できる場所、部活動などの発表の場、給食、人との触れあいやコミュニケーションの機会などが失われました。その一方で見つけたものもあるはずですがそれが何か考えてみましょう。家で過ごす時間を楽しめた、とか家族と普段とは違う話ができ、とか、掃除をしたら探し物が見つかったとか・・・。普段当たり前と思っていることがそうではないんだな、と気付くことだけでも大発見。

これから先やってくる災害に備える力を与えてくれたと思います。



次ページでは、カウンセラーが所属する日本臨床心理士会が他機関と作成したこころのケアについての情報をご紹介します。日本赤十字社の資料も大変分かりやすいと好評価ですのであげておきます。ご参照ください。

活動報告

5月の活動

・GW明けに学校カウンセリングを再開、分散登校のなか活動継続

・中学校HPにコロナ禍のこころのケアについてお知らせを掲載

6月の活動

・中学校と小学校にてカウンセリング

・プライベートカウンセリングの再開

書籍紹介

冊子

「喪失と悲嘆のためのガイドブック～暮らしの中のグリーフワーク～」

頒布のお知らせ



著者 溝淵由理

グリーフワークかがわ編

2020年6月28日2002年に発行した「喪失の危機を克服するためのハンドブック～グリーフワークのすすめ～」に新しい知見や動向も踏まえて新しい冊子「喪失と悲嘆のためのガイドブック～暮らしの中のグリーフワーク～」を刊行しました。一冊500円(税込)でお分けしています。詳しくはHPをご覧ください。



【もっと知りたい人へ～こころの専門の人たちからのメッセージ～】

◆日本臨床心理士会より

【子どもに関わるすべての方々へ】感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために

以下3団体による共同メッセージ

- 一般社団法人 日本臨床心理士会災害支援プロジェクトチーム
- 一般社団法人 日本公認心理師協会災害支援委員会
- 公益社団法人 セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン

(PDFファイルをクリックするとイラスト付きの情報が見られます。)

<http://www.isccp.jp/info/infonews/detail?no=698>

3団体共同で作成したリーフレット

【子どもに関わるすべての方々へ】『感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために』

の(こども向け)動画版「子どものこころのサポート動画」

第1回「子どもの一般的な反応・行動」

https://youtu.be/3F2sr_wx0qg

第2回「見るポイント、聴くポイント」

<https://youtu.be/JjHKthKkJ8o>

第3回「周りの大人へもサポートを」

<https://youtu.be/odnHUnJ1BAI>



“Stay home, be strong, but be kind”
(ニュージーランド、アーダーン首相の言葉)

◆日本赤十字社より

「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～」http://jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズ

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html

つれづれエッセイ / Tsurezure

コロナの功罪

4月から始まった新年度ですが、新型コロナウイルスの脅威は一向に衰えずむしろ世界的に拡大しています。日本でも教育、スポーツ、芸術などの行事やイベントが中止となる異常な状況が続いています。休校や部活動中止などに動揺し、悲しむ子どもたちの姿がニュースなどで盛んに報道されました。

その一方で、日頃から学校に行き辛い、集団が苦手という子どもにはちょっと素敵な時間だったかもしれません。これを機に「引き籠り」や「不登校」の代わりに「stay homer」という言葉を使ってみたいな、とふと思いました。

感染症対策で授業がオンラインになったり仕事もリモートワークが進むなど、生活のデジタル化が一気に広がっています。心身に障害がある人、高齢者で出かけることが難しい人、日本語が得意でない外国人などにとって直接会わなくても繋がり合えるツールはライフラインとも言えるでしょう。同時に、やはり直接会いたい、話したい、触れあいたいという人間らしい欲求も自分で確認できました。新型コロナウイルスは私たちに災厄をもたらしていますが、その反面何か大切な教訓を与えてくれているような気がします。(6/30)



愛媛県松山市湊町4-3-2 こがねビル2F
HP:<http://griefbewith.com>
✉ griefbewith@gmail.com
Twitter @himenokaibewith
Facebook:カウンセリング工房姫の会@himenokaibewith
☎ 080-8631-3230

