

# スクールカウンセリング(SC)だより

令和2年5月

広島大学附属中・高等学校

スクールカウンセラー 下村 恵子・東岸 和子

しもむら けいこ  
下村 恵子 先生より

自己紹介:SCの下村恵子です。2005年から隔週の木曜日の午後3時間、当時は1号館の東側は壁で閉じられており、そこの突き当りの小部屋でカウンセリングをしていました。その後、改築で明るく広くなった保健室の隣にゆったりしたSC室が出来、2019年からはカウンセラーも二人体制となり、開室日も毎週、水曜と木曜の4時間と時間も増えました。(ちなみに、はるか昔、カープが悲願のリーグ初優勝をした年の秋は、附属の教師も生徒も授業そっちのけで応援していましたが、その中に私もいました)

メッセージ:例年なら研修や遠足、体育祭の準備など楽しいことがたくさんあったはずの4・5月が休校延長で中止。外出自粛要請で友人たちと会うことも出来ず。休校は、最初はラッキーと思った人もいたかもしれませんが、これだけ長引くと不安が大きくなっていると思います。生活も乱れやすくなるし、ネットやゲーム、テレビくらいしかやることも無くなるし、課題は出てもずっとひとりで作るのはしんどい。特に新入生や受験生は「なんでこの時期に!!」と怒りや焦りが強くなっているかも。退屈すぎて疲れが出たり、気持ちがくじかれて「もう学校も勉強もどうでもいいや」という無気力やあきらめに襲われている人もいるでしょう。

しかし、みんなが外出自粛に協力したことで広島も感染拡大を防げているのです。

もう少し、stay homeで頑張りましょう。登校再開の頃は気温も上がっているはず。急にマスクして登校するのは少しキツイかも。昼間に窓を開け、外気を浴び身体を夏モードにならしていきましょう。時には学校生活をイメージして気持ちの準備も出来たらいいですね。

豆知識:新型コロナウイルスをめぐるネットやSNSにとびかうフェイク情報の見極め方

「だしりたまご」 (NHK フェイクバスターズ (5/5) より)

- ㊦ 誰が言ってる?    ㊧ 出典はあるか?    ㊨ いつ発信された?
- ㊩ リプライ欄にどんな意見がある?    ㊪ たたき(攻撃)が目的ではない?
- ㊫ まずはいったん保留しよう    ㊬ 公的情報は確認した?

ひがし かずこ  
東岸 和子 先生より

自己紹介:SCの東岸和子です。2018年の3学期は不定期で、2019年からは毎週木曜日に附属中・高でSCをしています。いま、気持ちのよい青空を眺めながら、同じ空の下で皆さんはどう過ごしているだろうかと思い巡らせています。

メッセージ:新型コロナウイルス感染拡大に伴って、たくさんのデマが流れたと言われています。「〇〇病院の医師がコロナについて～と言っている」、「トイレトペーパーが無くなるらしい」、「県内の患者は〇〇で感染したらしい」などなど

この間、私たちはいろいろな情報に振り回されてしまいました。

どうして、人はこのようにデマを流したり、振り回されたりするのでしょうか?このことを心理学的に考えてみました。デマについての研究は社会心理学の分野で扱われています。G. W. オルポート、Lポストマンの著書「デマの心理学」は歴史的名著ともいわれています。

まず、定義から・・・

「デマ」=意図的に正しくないとわかっていてひろげるもの。

「噂」=意図的に真実でないことを語ること。

「流言」=正しいことではないが、ロコミで広がっていくもの。悪意はなく確信している情報や、半信半疑で話題にすることで結果的に広がってしまう。

さらに、研究によれば、情報が広がっていく条件として以下のことが挙げられていました。

①重要であること    ②あいまいさ    ③不安が高い

今回の状況を考えると、見事にこの3条件がそろっているなあと感じました。命の危険もあるウイルスのことは、私たちにとって「重要な」ことでしたし、確信をもって正しい、と思える情報を得ていなかったことも事実かと。それによって私たちの不安は大きくなっていきました。

そんな中で、悪意はない善意の人たちによって情報が広く伝わっていたのですね。

手元の簡単な操作で自ら情報発信できるようになりましたし。

今の情報過多の時代、その情報を見極めて、正しく行動する知性こそが身を守ることだと痛感しています。

<スクールカウンセリングの予定(5・6月)>

【日程】5月…13日(水)、14日(木)、20日(水)、21日(木)、27日(水)、28日(木)    6月…3日(水)、4日(木)、10日(水)、11日(木)、17日(水)、18日(木)、24日(水)、25日(木)

【時間】14:30~18:30

※ 水曜日が東岸先生、木曜日が下村先生の担当です。    ※ 休校期間中については、SCが利用できる時間帯に電話での相談も受け付けます

※ 面談、電話相談のどちらをご希望の場合でも、事前に電話での予約をお願いしています。保健室((082)251-9870)、または相談室担当教員((082)251-0213)までお電話ください。