

新型コロナの対応について、スクールカウンセラー石川からの下の2つの問いについて考えてみてください。

Q1 なぜ、人は日常が変わると具体例のように常識とは異なることをするのでしょうか？
時には、反社会的な行動までしてしまう人がいます。

具体例：現在、私たちは行動変容を求められています。人々が家で過ごす時間が増える中、国連の機関はDV＝ドメスティックバイオレンスの増加が懸念されると警鐘を鳴らします。私の身近な例ですが、志村けんさんが亡くなられた日、それまではコロナで閑散としていた知り合いの飲食店がとても混み合っていました。

Q2 それを防ぐにはどうしたらよいのでしょうか？

みなさんどう思いますか。以下に解説していきます。

Q1 なぜ、人々は日常が変わるとこのように常識とは異なることをするのでしょうか？

A1 私たちは、自分で自分の行動を律することができると思っています。実は、私たちの主体性は、本人が信じているよりも弱いもので、自分の意志とは異なる行動が生じることがあります。その原因の一つは不安です。新型コロナの影響による現在の状況の中で下記のような気持ちになることはありますか？

- 1 ほかの人のことをうらやましく思う
- 2 実際大したこともないことが気になってしかたがない
- 3 ひどくがっかりしたときに気分転換ができない
- 4 身近な問題を考えるとひどく緊張し混乱する
- 5 自身の体調や仕事・将来について心配になる
- 6 他の人との交流が制限されているために、孤独やさびしさを感じる
- 7 イライラしたり腹をたてやすくなる

もちろん、不安は悪いことではありません。不安は、**慎重・失敗予防・責任感・計画性**を生むという利点もあります。では、どうしたらよいのでしょうか？

Q2 それを防ぐにはどうしたらよいのでしょうか？

A2

- 1 自分の不安な気持ちを受け入れる
- 2 日常の生活を崩さない
(学校生活と同じように時間割で活動する。つまり、勉強・運動・食事・睡眠をいつもと同じにする)

1 自分の不安な気持ちを受け入れる

自分の不安な気持ちを受け入れることで、思わずやってしまったことに、素直に「ごめん」と謝ることができ人間関係が悪くなりません（ひょっとしたら前より良くなるかもしれません）。また、不安を自覚することで、身動き取れなくなることを防ぐことができます。



shutterstock.com • 1060992386

2 日常の生活を崩さない

不安になると主体性が崩れ、「怒り・不安という答えのない迷路」に入り込みます。しかし、日常生活のリズムは、体が覚えているので、規則正しい生活を送ることで「怒り・不安という答えのない迷路」に落ち込むことを防ぎます。そればかりでなく、日常生活を整えることで達成感を味わうことができます。「難しい問題が解けた。」「製図の線の引き方上手くなった。」「リフテングが上手くなった。」「ゲームが達成できた。」等、達成感を味わってください。

ちなみに、シェークスピア・ニュートン・ムンクは、伝染病の流行期に傑作を残しています。ちなみに、ニュートンはこの期間を“**創造的休暇**”と呼んでいます。科学技術高校にもニュートンの木がありますよね。みなさんは、この時期にしっかり日常生活を整え、小さな達成感を味わってください。

それでもしんどい方は、スクールカウンセラーが対応します。

(カウンセリングを希望する人は電話で教育相談担当にお問い合わせください。)

このような不安な気持ちになると人間の判断にも間違いを与えます。それを認知バイアスといいます。

認知バイアスにふりまわさせれず・不安な気持ちとともに生活を整える

認知バイアスには例えば次のようなものがあります。

正常化バイアス

「自分や自分の家族だけは感染しない」「静岡だけは大丈夫」=自分にとって都合の悪い情報を無視したり、過小評価したりしてしまう人の特性のこと

悲観バイアス

危険性を過大評価し、悲観的なことばかり注目する傾向のこと

重要なことは

手洗い・うがい・社会的距離(医療の状況によって距離は異なる)

引用 Q1 1~4(今栄・清水, 1981), 5~7(日本赤十字社, 2020)