

令和4年1月17日  
島本町立第一中学校  
保健室

新型コロナウイルス感染症の流行状況は、新たな変異株の流行により、世界的にも感染が拡大し、日本でも第6波への対応が懸念されています。市中感染の報告も上がってきており、いつ・どこで感染してもおかしくない状況です。再度、自身の感染症対策を振り返り、自分にできることを考え、判断し、行動できるようにしましょう。それは、自分自身や周囲の人の『こころとからだのベストパフォーマンス』を大切にすることにつながります。

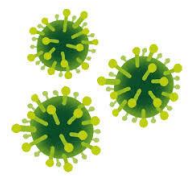
# 感染症対策について考えよう！

## <変異株とは>

ウイルスには、流行に伴い遺伝子情報が少しずつ変化するものもあります。これを“変異”といい、変異したウイルスを“変異株”といいます。ウイルスが変異すると、感染力や重症度の傾向が変化することがあります。

## <市中感染とは>

特定の場所の利用など感染経路が推定できる感染ではなく、日常生活の中で感染経路が分からない感染が起きている状況のことをいいます。



## <新たな変異株について>

WHO(世界保健機関)は、1月4日、新たな変異株(オミクロン株)について以下のことを述べています。  
\*肺まで達して深刻な肺炎を引き起こしている他の変異株と異なり、気道の炎症を引き起こしやすいとする研究結果が増えており、炎症の部位が、鼻や喉にとどまるケースが多く、重症化するリスクは低い可能性が高い。  
\*著しく速いスピードで感染が拡大しているため、ワクチンを接種した人や過去に新型コロナウイルスに感染した人も、感染する可能性がある。



## 日々の感染症対策の重要性

多くのウイルス感染症は、ウイルスが感染する可能性が最も高いのは、症状が強く現れる時期だと言われています。しかし、新型コロナウイルス感染症の場合は、無症状・軽症・重症のそれぞれの段階で感染する可能性があり、発症の2日前から発症後7~10日間は感染の恐れがあると考えられています。現在、常にマスクの着用・手指のアルコール消毒・換気などの感染症対策を行っていることは、無症状間での感染拡大を抑えるためにも、とても大切なことです。

## からだの不調を感じたときは

発熱・倦怠感・息苦しさなど、何かからだの不調を感じた時は、まず、外出を控えて休養しましょう。自分の体調を管理するためには、日々の検温と健康観察の記録はとても重要です。また、早めに、かかりつけ医や地域の“受診・相談センター”などに相談するようにしましょう。



# カウンセリングとは

脳に関する研究の中には、不安は扁桃体(へんとうたい)という脳の領域が興奮したときに起こり、その興奮を収める方法は、言語情報(言葉にすること)だという結果が出た研究があります。  
近年、日本でもカウンセリングなどへの関心も高まってきており、カウンセラーの活躍の場が増えている一方で、まだまだカウンセリングに対しての敷居が高く、浸透しにくい状況もあります。



## ~海外でのカウンセリングに対する意識って知ってる?~

アメリカでは、日々、ちょっとした心の不調を感じたときや、心を安定させるため、すぐ心理カウンセラーに話をすることが多いそうです。「ストレスを感じたら早めに受ける」という病気の予防的意識が高いため、カウンセリングが日常生活に溶け込んでいるといえます。メンタルの自己管理をするために、身近な相談相手として日常的にカウンセラーに話を聞いてもらうことは、ごく一般的なことなのです。

## カウンセリングの目的

カウンセリングの目的は、カウンセラーがアドバイスをするものと思いがちですが、そうではありません。カウンセラーとの会話などのやり取りを通じて、自分の抱える問題に対する気づきを得たり、自己理解を深めたり、それに応じ行動の変化をしていくことの手助けが目的となります。



## カウンセリングの効果

### ◆気持ちがすっきりする。

悩みや不安は、誰かに聞いてもらうだけでもすっきりするものです。誰にも言えない悩みであれば、なおさらです。



### ◆自分自身を深く理解する。

自分が、今までどのように考えて行動し、感じてきたかを振り返り、今まで気づいていなかった自分自身に気付くこともあります。



### ◆考えを整理する。

考えていることを自分の言葉にすることで、それまで頭の中ではまとまらなかった考えや気持ちが整理されます。



### ◆考え方の癖を知る。

感じ方、考え方のパターンは誰にでもあります。自分の癖に気付くことで、その癖を修正していくことができれば、ストレスの軽減にもつながります。



### ◆行動を変える。

考え方や行動パターンに気付くことで、考え方の癖を修正し、行動パターンを変えることができるようになります。



### ◆自己肯定感を高める。

自分を知ることや、理解することで、気持ちを整理していくことができる。その過程が、自分は大丈夫だと自身を認めていくことにつながる。



日頃から、感じていることを言葉で、家族や先生や友達に伝えられることは、大切ですね。しかし、自分でも言葉にならないことや身近な存在だからこそ言えないこともあります。風邪をひいた時やけがをした時、病院へ行くことと同じように、心の健康チェックをするために、スクールカウンセラーや専門医に相談することは大切です。