



カウンセラー通信 No.4

スクールカウンセラー（臨床心理士・公認心理師） 林 正道

少しずつ秋の足音が近づいてきた今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？
1学期が終わり、ホッと一息というところではないかと思います。気持ちを新たに2学期も一緒に頑張っていきましょう♪ 今回はコロナとお笑いの話です。

・新型コロナウイルスの3つの顔

依然として世界中で猛威を振っている新型コロナウイルス…。実は、このウイルスが感染症として「3つの顔」を持っている」という言われ方をされます。これは「病気」としての感染症以外の、社会的な側面を含んだ表現です。

① 第1の感染症『病気』

新型コロナウイルスの物理的な病気としての感染症の姿です。感染症予防のための衛生行動を、自分のためだけでなく身近にいる大切な人のためにも徹底することが大切です（手洗い・咳エチケット・三密を避けるなど）。

② 第2の感染症『不安』

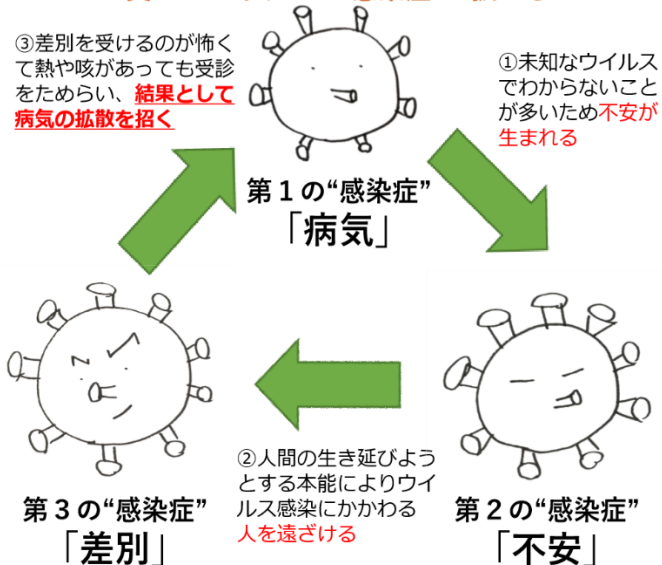
このウイルスは目で見ることが出来ません。ワクチンや薬もまだ開発中です。

人間は、「目に映らないもの」や「わからないもの」に対して、強い不安や恐れを感じます。それは、私たちの物事に冷静に対処する力を奪っていきます。

③ 第3の感染症『差別』

強い不安は、人間の『生き延びようとする本能』を刺激します。すなわち、本来の敵は、目に見えない未知のウイルスなのですが、ウイルス感染にかかわる人や対象を目に見える敵として、偏見や差別等をして、遠ざけることで一時的に安心を得ようとするのです。

負のスパイラルで“感染症”が拡がる



・日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!」より

・負のスパイラルを断ち切るために

この感染症の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながることです。この「負のスパイラル」を断ち切るためには、いかに相手の立場に立って物事を考えることが出来るか、自分自身をも含めて「誰もが感染する可能性がある病気なのだ」と捉えることが出来るかどうかか鍵を握ります。このウイルスとの戦いは、長期戦になることが予想されます。それぞれの立場で出来ることを行い、予防のための『正しい知識』と『冷静な行動』で負のスパイラルを断ち切り、このコロナ禍を乗り切っていきましょう！

・人を誰も傷つけない「優しい笑い」!!

『笑う門には福来る』という言葉もありますが、笑うことはストレス発散にとって一番良い方法だと言われています。最近は「お笑い第7世代」という言葉も聞かれるようになり、ちょっとした「お笑いブーム」が再来しているとも言えるでしょう。



私のお気に入り、M-1 グランプリで15代目の王者に輝いたミルクボーイ、ペコパ、EXIT など。ミルクボーイのコーンフレークや最中などのおかんネタは、人を馬鹿にすることなく、叩くこともなく、人が見過ごしがちなものに焦点を当てたもので、言われてみれば、“ああ、そうだ”と膝を打つような優しい感じ。ペコパのボケに対して突っ込むようで突っ込まないスタイルながら、時事ネタや社会変化の状況をふんだんに取り入れた笑いも面白い。EXITの古語と若者言葉を組み合わせた独自の言葉遣いも非常に趣深い（バイブスいとあがりけり：気分がとても高揚しているというような意味）。チャラい容姿と裏腹な心優しい彼らの笑いは、あははと笑えて、見終わった後に嫌な感情が一切残りません。

こういった他者の否定ではなく、他者を叩くこともない“優しい笑い”が、視聴者に広く受け入れられている理由なのだろうと思われます。

この話を通して、皆さんにお伝えしたいのは次のようなことです。「いじめやからかいなどの他者の否定からは、決して楽しいことは生まれないということ。人を馬鹿にしたり傷つけたりすることで、自分が人の上に立っていると勘違いする人もいるが、それでは人としての成長が望めないばかりか、自分でも気づかないうちに“いじめの加害者”になり下がってしまうこと。自分が努力し、人の努力を認め、少しずつみんなと前へ進めたときに、本当の成長があること。本当の楽しさは、肯定するところから生まれてくること！」いかがですか!?

コロナ禍の大変な状況下だからこそ、スマイルを忘れずに過ごしたいですね。

・ためこまずに相談

1人で何とかしようとせず、学校の先生やスクールカウンセラーに相談してみてください。話すことで楽になったり、良い方法が見つけれられたりするかもしれません。

カウンセラーの来校日：10月23日(金)・30日(金)、11月13日(金)、11月20日(金)・27日(金)、12月11日(金)・18日(金) など

◎相談の申し込みは、担任の先生もしくはSCMの水井先生までお願いします。

保護者の相談も受け付けております。まずは学校までお電話ください。

学校TEL 028(622)6542

※相談の開始時刻は9:30～15:30の間で予定しています。