

今こそセルフマネジメント・セルフケア ～アンガーマネジメントと日赤の資料から～

5月15日に発行された「生徒指導通信 巣立ち」を読みましたか？植野先生が紹介されていた怒りについての内容は、NO3で紹介した「考え癖パターン ④すべき思考」のことです。

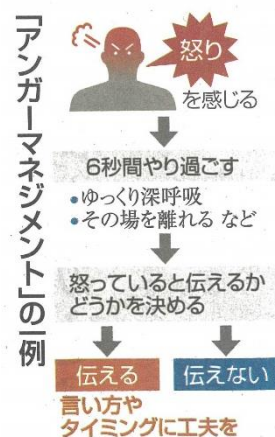
イラッとしたら深呼吸して、1, 2, 3, 4, 5, 6。実践できていますか？これは、怒りの感情との上手な向き合い方「アンガーマネジメント」の一例です。

アンガーマネジメントでは、怒らないことを目的とするのではなく、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標としています。

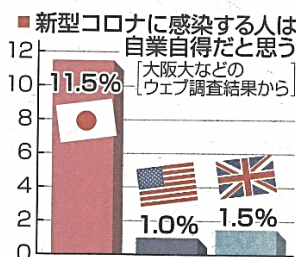
5月20日の神戸新聞にも掲載されていたので紹介します。(右図)

6秒間やり過ごした後、「そもそも怒るべきことなの？」「自分の機嫌はどうなの？」と冷静に考えます。そして、右図の手順で、怒っていると相手に伝えたい場合は言い方やタイミングを工夫します。また、「相手が自分を怒らせた」と考えがちですが、「怒っているのは自分自身」なのです。

この怒りという感情、下の新聞記事や裏面の日本赤十字社の資料にもつながります。



「感染は自業自得」日本突出



差別行為、中傷につながる？

阪大など国際調査

11%、米英では1%台

新型コロナウイルスの流行を巡り、「感染は本人のせい」と捉える傾向が、欧米に比べ日本は突出して高いことが大阪大などの調査で分かった。従来の研究でも、日本人は欧米人と比較して「不連な目に遭うのは自業自得」と考えやすいとされており、新型コロナ感染者を責めたり、謝罪を求めたりする不寛容さとの関係も考えられる。

慶応大、大阪大、広島修道士などの心理学者が3月下旬に日本、米国、英国、イタリアでウェブ調査を実施した。

①感染した人がいたとしたら本人のせいだと思ふ
②感染する人は自業自得だと思ふ

「感染は自業自得」という二つの質問に、まったく思わない、あまり思わない、どちらかといえば思ふ、やや思ふ、非常に思ふという5段階の質問で、日本は計11.5%と最も高い割合で「思ふ」と回答した。米国は計1.0%、英国は計1.5%と、日本は計15.3%で日本人に原因を求め、実際に行動を伴う傾向が強く、伊も同様だった。質問②では、「思ふ」として回答した割合は、日本は計11.5%、米国は計1.0%、英国は計1.5%と、日本は計15.3%で日本人に原因を求め、実際に行動を伴う傾向が強く、伊も同様だった。

調査メンバーの三浦麻子(大阪大教授・社会心理学)は「文化や制度の違いも含め、各国の差の要因を分析したい。ただ、一部の人の極端な意見が行動を伴うことで、実際に目に立つている可能性も考慮すべき」としている。(竹内章)

Q1「感染した人がいたとしたら本人のせいだと思う」

Q2「感染は自業自得だと思う」

それぞれ、みんなは以下のどの意見ですか？

- ① 全く思わない
- ② あまり思わない
- ③ どちらかといえば思ふ
- ④ やや思ふ
- ⑤ 非常に思ふ

これは5月17日の神戸新聞、1面の記事。

この記事を読んで、どう思いましたか？

「感染は自業自得」と思ふことは、
どのようなことにつながるのでしょうか？



新型コロナウイルス感染症はまだ解明されていないことが多いです。そのため、誰でも感染する可能性があることを忘れてはいけません。

自粛生活を送ること、そんな中でもリスクを抱えてでも働かなければならない方がいること。

みんなは、どんな自分、社会でありたいですか？

裏面とNO7も含め、いろんな意見や考えに触れ、ぜひ自分の考えを深めていってくださいね。

「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～」

発行年月 2020年3月26日 初版
発行 日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部

「生徒指導通信 巣立ち」にも書かれていた日本赤十字社のHPに掲載されていた内容を紹介します。

すべて大切な内容でみんなにじっくりと読んでほしいため、次号にまたいで、全18ページを紹介します。最前線で新型コロナウイルス感染症と闘っておられる医療関係者からの発信を受けて、みんなはどのように生きていきますか？また、どんな「新たな生活様式」を取り入れますか？各自、考えてみてくださいね。（学校での新たな生活様式は、NO8で紹介します）

ウイルスがもたらす

**第1の“感染症”は
病気そのものです**

このウイルスは、感染者との接触でうつることがわかっています。

感染すると、風邪症状や重症化して肺炎を引き起こすことがあります。



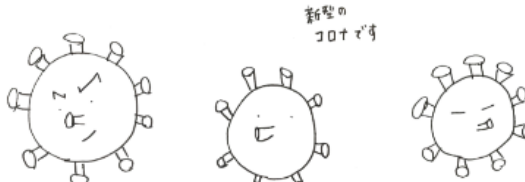
4

日本赤十字社
Department of Crisis Support

**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～

新型コロナウイルス



1

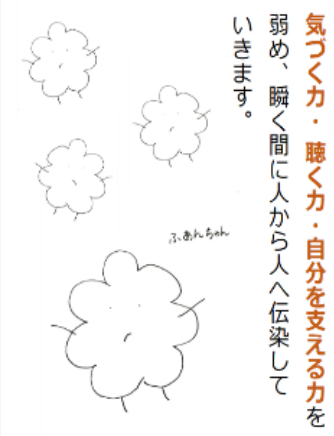
ウイルスがもたらす

**第2の“感染症”は
不安と恐れです**

このウイルスは見えません。ワクチンや薬もまだ開発されていません。

わからないことが多いため、私たちは強い不安や恐れを感じ、ふりまわされてしまうことがあります。

それらは私たちの心の中でふくらみ、**気づく力・聴く力・自分を支える力**を弱め、瞬く間に人から人へ伝染していきます。



5

新型コロナウイルスによる感染が流行しています。

「ワタシには3つの顔があるふっふっふ…」

実はこのウイルスが怖いのは、**「3つの“感染症”」**という顔があることです。

知らず知らずのうちに私たちも影響を受けていることをみなさんはご存知ですか？



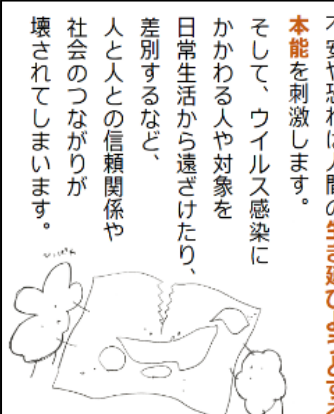
2

ウイルスがもたらす

**第3の“感染症”は
嫌悪・偏見・差別です**

不安や恐れは人間の生き延びようとする本能を刺激します。

そして、ウイルス感染にかかわる人や対象を日常生活から遠ざけたり、差別するなど、人と人との信頼関係や社会のつながりが壊れてしまいます。



6

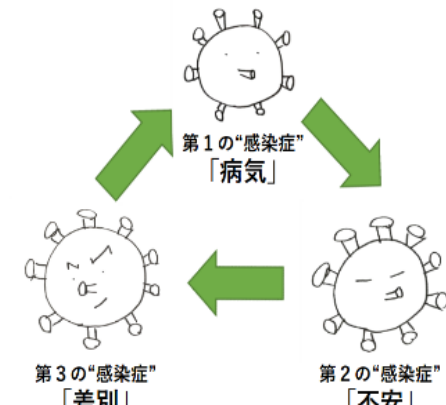
**3つの“感染症”は
つながっている**

第1の“感染症”
「病気」

第2の“感染症”
「不安」

第3の“感染症”
「差別」

ひとりひとりが気を付けないと
ワタシはこうやって力をつけていくよ！



3

⇒ほけんだよりNO7 に続く

6月分の健康観察カードを配布します

5・6月分を両面印刷で配布していましたが、「新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安」が変更となったため、新たな健康観察カードを配布します。

6月からは、こちらに記入してください。また、これまで通り登校した際は、担任の先生に提出してください。

