

サポセンだより



緊急事態宣言が解除されて1か月以上経ちましたが、新型コロナウイルス感染者は再び増加傾向にあり、まだまだ予防対策を緩められそうにありません。しかし、気温や湿度が高くなり、マスクを着用し続けることによる熱中症のリスクが高まってきたために、最近では、「戸外では人との距離をとりながら適宜マスクを外しては」と、呼び掛けられるようになりました。

とはいえ、外出時にはマスクを着用することが当然の光景となっています。一方で、感覚過敏のためマスクが苦手で、我慢しながらマスクを付けたり、どうしても付けることができず、周囲の目が気になって辛い思いをしたりしていた人もいます。

◇生きにくさを感じている人を思いやる想像力と寛容さを・・・◇



左のカードは、感覚過敏をもつ中学生が考えたものです。自らが起こした「感覚過敏研究所」のホームページに載せたところ、多くの方々から反響があったそうです。

「マスク警察」という言葉が生まれたように、マスクを付けずに外出している人を見ると、不安や憤りを感じてしまう人がいます。しかし、理由があってマスクを付けるのが困難な人がいることを知ると、少しでも寛容な気持ちになれるのではないのでしょうか。

人には、誰しも得手不得手があります。中には、我慢できる範囲を超える過敏さをもつ人がいます。感覚過敏研究所では、このほかに下のようなマークも作っています。例えば、遠くで叫んでいる人の声と近くで話している人の声がいっしょくたに混じり合い大音量となって聞こえたり、一日中、工事現場にいるように感じたりと、大きな音が苦手な人もいます。苦手な人が辛い思いをしないような手立てを講じることも大事ですが、周囲の人が「もしかしたら苦手なのかな」と想像力を働かせ、寛容な気持ちで見守ることで、相手も心に余裕が生まれ、少しでも生きやすさを感じることができるようではないのでしょうか。そして、いずれはこのようなカードが必要ない社会になることが望まれます。

新型コロナウイルスで閉塞感を感じる昨今、お互いに思いやりの気持ちをもって、心穏やかに過ごせることを増やしていきたいものです。



下野市学校教育サポートセンターは・・・

学校教育上で発生する諸問題の解決を目指した児童生徒・保護者・教職員のみなさんに向けた相談機関です。臨床心理士のサポートを受けることもできます。悩みや不安に思うことがありましたら、ご連絡ください。

◇所在地 下野市花の木2-2-25 ◇電話番号 0285(52)1140

◇受付時間 月・火・水・金曜日：午前9時～午後4時 木曜日：午前9時～午後5時30分

※祝祭日、お盆期間、年末年始は休みです。受付時間外で、緊急の場合は、学校教育課(32-8918)へ。