

# 保健室からこんにちは！

2020. 5. 25 No. 2

開成中等教育学校 保健室

情報の渦から自分自身を守るために

## 合い言葉は「だしいたまご」！

～情報を見極めるポイント～

みなさん、臨時休業中の日々をどのように過ごしていますか？ 今、テレビやネットなどでは新型コロナウイルス感染症に関する情報が、これでもかというくらい大量に流れています。どんな時もそうですが、その大量の情報の渦に飲み込まれることなく、しっかり自分の中で情報を選択することが大切です。

特に現在のような状況下では、

- \* 悪質な情報(テマ)を流す人
- \* その情報に振り回されやすい人
- \* 振り回されたあげくパニックになる人

という人が現れます。(先月起こった“トイレトーパー騒動”がそれに当てはまります) 情報に振り回されやすい人やパニックになる人は、衝撃的な情報に対して必要以上に恐れ、恐怖だらけになってしまいます。そして、「こうなったらどうしよう」というマイナスのイメージばかりが生まれ、脳はそれをインプットします。これは、マイナスの願望をイメージトレーニングしているのと同じことです。

下の7つのポイントを参考に、情報をしっかり見極める習慣をつけましょう！

**だ** 誰が言っている？

**し** 出典はある？

**い** いつ発信された？

**り** リプライ欄(返信欄)にどんな意見？

**た** たたき(攻撃)が目的ではない？

**ま** まずは一旦 保留しよう

**ご** 公的情報が元になっている？

目にした情報をすぐにLINEで友達に回したり、Twitterで気軽にリツイートしたりすることもやめましょう。「その情報は間違っているかも」と、ひと呼吸おきましょう。  
(例) 去年、高速道路でのあおり運転事件の時、「犯人と同乗していた女性」と別の人の名前がネットで書かれ、拡散された。



# 学校再開に向けて心と体の準備をしましょう！

## ① 朝、起きる！

夜更かしをしてつい昼頃まで寝てしまう、という人はまず、「朝」起きることから始めてみましょう。初めは多少遅い時間でも構いません。そして、朝起きたら次のことを決めましょう。

「明日は〇時（今日より少し早い時間）に起きよう！」



「〇時に起きるためには、夜△時には寝ることにしよう！」



「△時に寝るということは、～までに…をして、…を終わらせておこう」



## ② 1日15分、引き出しなどの小さな場所を決めて整理や掃除をしてみる

1度にたくさんやる必要はありません。短時間で十分です。整理整頓をすると心も整理されますよ。（実際にゴールデンウィーク中に3段の引き出しを整理してみました！気持ちがスッキリしました。そして、たくさん出たゴミの量にびっくり…おススメですよ。）

## ③ 自分が元気に過ごしている様子をイメージする

自分の表情、どんなことをしているかなど、できるだけリアルにイメージしてみましょう。そして、実際に元気に過ごすために手洗いや、部屋の換気などをしましょう。

## ④ リラックスできる音楽を聴いたり、映像を見たりして心を落ち着かせる

スマホやタブレットに触れる時間が長いと、様々な情報を目にすることが多くなります。不安をおおるニュースは潜在意識に影響するので、時間を決めて必要最小限の情報を得るようにしましょう。

**大事なのは「～をするぞ！」と自分で決めること！**

**決めると脳はそれを実現しようと動き始めますよ！**

## 手は洗っているけど… その画面はきれいですか？

今は手洗いをしっかり心がけている人が多いと思います。でも、よく手で触っているもの、特にスマホやiPadの画面はきれいにしていますか？ イギリスの保険会社の調査によると、スマホの画面はトイレの便座よりも汚れているという結果が出たのだそうです。これではせっかく手をきれいに洗っても、汚れたままのスマホやiPadを使えば…どうなるかはわかりますね。1日1回は画面を拭くようにしましょう。学校が再開された時は、外から帰って来た時に手洗いと共にスマホの画面もきれいに拭くことをお勧めします。

※まさかトイレの中にスマホを持ち込んで使っている人はいませんよね…？

