新型コロナウイルス感染防止に向けた北京市小中学校の教員および生徒のこころのケア指針

PSYCHOLOGICAL PROTECTION OF TEACHERS AND STUDENTS IN PRIMARY AND SECONDARY SCHOOLS IN BEIJING

生徒編

北京教育学院
北京市教育学会教育心理学専門研究会

前書き

新型コロナウイルス感染が拡大する中、北京市小中学校の教員および生徒のこころのケアを適切に行うため、「北京市小中学校の学生および教員、新型コロナウイルス感染防止に向けたこころのケアとメンタルヘルス教育担当教員、担任教員への新型コロナウイルス感染防止に関するこころのケアの支援計画」の要求に基づき、北京市教育学院、北京市教育学会教育心理学専門研究会が大学、科学研究機関の専門家、区の教育研究者、優秀なメンタルヘルス教育教員を組織し、3つの編集チームを設立し、それぞれ「新型コロナウイルス感染防止に向けた北京市小中学校の教員と生徒へのこころのケア指針」、「新型コロナウイルス感染防止に向けた北京市小中学校のメンタルヘルス教育教員によるこころのケアおよび専門的な支援の提供のためのハンドブック」、「新型コロナウイルス感染防止に向けた北京市小中学校の担任教員によるこころのケアおよび専門的な支援の提供のためのハンドブック」を作成しました。

「新型コロナウイルス感染防止に向けた北京市小中学校の教員および生徒のこころのケア指針」は、前向きな姿勢、簡潔でわかりやすい、対象の明確化と利用の利便性という原則にしたがって、新型コロナウイルス感染拡大防止対策実施期間中、生徒と教員が実際に遭遇した問題や新型コロナウイルスに関する考え、経験、態度と情動等に注目し、心理学的アプローチからこれらの現象を分析するうえで、具体的で明確かつ実行可能な提案を提出します。

本指針は学生編と教員編に分けられ、感染拡大防止に向けて、対象を明確にしたこころのケアに関する知識および方法の提供を目指します。

目　　次

モジュール 1：理性的に認識する **1**
情報の取捨選択と慎重な分析 1
プラス思考とポジティブな信念 4
健康を重視し、効果的に保護する 7
モジュール 2：感情（気持ち）の調整 **9**
自分の感情を観察し、感情を知る 9
感情を受け入れ、多様な感情表現に努める 12
感情管理と自己調整 15
モジュール 3：自己管理 **18**
合理的な計画を立て、時間管理を行う 18
在宅学習と自己管理 21
運動、娯楽を両立する豊かな生活を目指す 24
モジュール 4：コミュニケーション **27**
家族間のコミュニケーションと調和の取れた家族関係 27
教師と生徒のコミュニケーションおよび相互理解 29
互いに支え、共に進歩する 32
モジュール 5：生命と成長 **34**
自然を尊重し、命を大切にする 34
模範に敬意を払い、大志を抱く 37
責任感を持って、社会に奉仕する 39

理性的に認識する

情報の取捨選択と慎重な分析

● **共通の関心事**

「火神山病院が患者受け入れスタート、雷神山病院が正式に竣工」、「双黄連（中薬）が新型肺炎を予防できる」、「野生動物の食用を禁止、フルチェーンの全方位的な監督管理」、「武漢を支援するため、ハーバード大8人の剣士が一斉に帰国」…「新型肺炎」が感染拡大してから現在に至るまで、生徒の皆さんは各主要メディア、様々なウェブサイト、公式アカウントおよびWeChatモーメンツを通じて、新型コロナウイルスに関する記事を見ました。これらの情報には公正で客観的なものもあれば、極めて扇動的なもの、真偽を見極めがたいものもあります。

私たちはこれらの情報の影響を受けて、興奮、苛立ち、戸惑うといったジェットコースターに乗ったような気分になることがあります。情報化時代に生きる若者として、ネットに溢れる情報に直面して、私たちはそれらの情報の真偽を見極め、情報の取捨選択と判別能力を身につけなければなりません。

● **一緒に考える**

世界を知り、理解したいということは人間の自然な欲求です。私たちにとって、「新型肺炎」は不確実性に満ち溢れた新しいものです。理解不足にもたらされた情報の非対称性は私たちの不安を引き起こします。したがって、私たちは様々なチャンネルを通じてそれをより深く認識することで、それがもたらすリスクを低減することを望んでいます。これは至極当然なことです。実際、真実な情報への理解を深めていくと、私たちは次第に安心感を得ることができます。

しかし、時には、情報を見るだけでも疲れや困惑を感じることがあります。これは主に以下の2つの理由があります。一つ目は、情報の過剰摂取です。長時間かつ高頻度で情報を収集することは、情報の過剰摂取をもたらし、脳が刺激されマイナスの感情を引き起こし、体の疲れの原因になります。二つ目は、マイナス感情の蓄積です。ネット情報は魚石混淆です。一部のウェブサイトでは「ショック」や「怖い」等扇動的な言葉で偽ニュースやデマを流して人々の注意を引きつけます。人々はこれらの悪い

情報によってマイナス感情が蓄積され、失望感又は絶望感を感じます。

そのため、私たちは新型ロナウイルス感染拡大防止対策期間中、冷静を保ち、情報選別力を身につけることこそウイルスとの戦いで科学という利器を使って、最終的にウイルスとの戦いに勝つことができます。

● アドバイス

ところが、木は静まろうとしても風はやまない。どのようにしておびただしい情報の中から虚偽の情報を判別し、デマ拡散の手助けを避けることができるでしょうか。実際、以下の方法を試すことができます。

1. 信頼できる情報源から情報を入手し、摂取する情報量を減らす

ネット情報が氾濫する中で、最も簡単な情報選別方法は公式チャンネルから情報を入手することです。公式チャンネルには中国中央テレビ局(CCTV)のニュース番組「新聞聯播」、焦点訪談(対談番組)等動画メディアがあれば、新華網、人民日報網、央視網等ウェブサイトもあります。これらのウェブサイトで配信される情報は信憑性と信頼性が高く、客観的な公正なニュースが提供されているため、マイナス情報がもたらす焦燥感を大きく軽減することができます。また、ニュース等の閲覧頻度と閲覧回数を適切に減らすことで、摂取する情報量を効果的に減らすことができます。私たちの脳が様々な情報に振り回されないとき、より効率的に情報を判別することができます。

2. 確実な知識を増やす

「太陽が西から昇る」というデマを信じないでしょう。これは、君たちが地球の自転と公転についての知識を持っているからです。「新型肺炎」の流行については、十分な知識を習得すれば、ネット上の虚偽の情報に惑わされることを避けることができます。これらの確実な知識は国の権威のある機関の検証を経て発表されています。例えば、「新型肺炎」に罹ったときにどういう症状があるか、「新型肺炎」の感染予防策、所在都市の基本的な感染拡大防止対策等があります。これらの情報を入手したいとき、公式サイトにキーワードを入力すれば、すぐに見つかることができます。

3. 情報検証の 3 つのステップ

ユネスコ（国連教育科学文化機関）が「事実検証 101」の中で、以下の情報検証の 3 つのステップを提出されています。

ステップ 1 は、情報の中の検証が必要な情報を抽出します。例えば、「ニンニク栽培地域である山東省陵県の 146 万人に感染者なし」という情報には、場所の「山東省陵県」、データの「146 万人に感染者なし」、特徴の「ニンニク栽培地域」等検証が必要な情報が含まれています。

ステップ２は、公式情報を通じて裏付けを取ります。上述の情報の中の「146 万人に感染者なし」という情報は、陵県が管轄する臨沂市衛生健康委員会の統計結果から詳細なデータを入手して検証することができます。

据悉，截至17日12时，全市累计报告确诊病例47例。其中，兰山区18例，郯城县5例，莒南县5例，平邑县4例，沂南县4例，沂水县3例，费县3例，河东区2例，临沭县2例，兰陵县1例。疑似病例3例，沂水县、费县、莒南县各1例。累计出院35例，治愈率74.47%，高于全省（182例/541例=33.64%）40个百分点。在院确诊和疑似病例共15人，已全部集中至市人民医院进行救治。省卫健委派出专家4人常驻临沂帮助救治。

疫情发生以来，全市累计追踪到密切接触者1413人，已解除医学观察1249人，尚有164人正在接受集中医学观察。共开展核酸检测13528份，其中，检测湖北来临人员7920人，检测武汉来临人员3919人。发热门诊累计接诊56309人次，累计留观5187人次，肺部CT免费筛查3265人，进一步核酸检测252人。

累计为各定点医疗机构和疾控机构提供医用防护服套装9367套、N95口罩21487只。累计下达财政资金2.7亿元、预拨医保基金3.5亿元、拨付特殊党费845万元、社会各类捐赠款物1.67亿元，用于支持疫情防控工作。分四批向湖北派出医疗救援人员37人。

疫情期间，全市物资供应充足，市场秩序良好，社会总体平稳。在做好疫情防控的前提下，组织保障疫情防控、能源供应、交通物流、医用物资、生活必需品生产等涉及重要国计民生的企业逐步复工复产。

总的来看，在全市上下共同努力下，疫情形势总体出现积极向好变化，但是仍然面临几个方面的挑战，一是病毒的复杂性增加了防控工作难度；二是随着气温回暖和企业复工复产，人员活动增加、人流量增大，疫情防控工作面临更大压力；三是个别地方和群众还存在麻痹懈怠心理，特别是在农村地区，至今还有扎堆聊天、聚餐、不戴口罩等现象。

当前，新冠肺炎疫情防控工作进入关键时期，稍有松懈就有可能前功尽弃。市委、市政府高度重视，始终把疫情防控作为压倒一切的政治任务，不断加大力度，加严措施，加密频次，织密织严疫情防控网。下一步，我市将继续重点做好防输入、防扩散、防聚集、防输出、强救治等防控工作，全力以赴打赢疫情防控人民战争、总体战、阻击战。

网站首页 | 工作动态 | 组织机构 | 信息公开 | 在线服务 | 互动交流 | 公示公告 | 专题专栏 | 直属单位 | 网站地图

临沂市卫生健康委员会主办　地址：临沂市兰山区北京路3号

电话：(0539)8314140　邮编：276001

网站版权所有，未经授权禁止复制或建立镜像

鲁公网编号37130202371830 鲁ICP备05026973号　网站标识码：3713000018

党政机关

ステップ３は、入手した情報と既存情報を比較して判断する。前述の比較情報と既存情報が矛盾している場合、私たちはこの情報はデマであり、信じるに値しないものであると迅速に判断できます。

このような噂で一部の人々は新型コロナウイルスへの警戒心を緩ませ、また、一部の人々は怒りを覚えパニックに陥ってしまいます。そのため、私たちがネット情報を閲覧する際、非公式情報に対して科学的な手法を活用して判別する必要があります。最近、テンセントニュースが「真相追究」という検証欄を設置しており、皆さんは不確実な情報を見たとき、このようなウェブサイトを通じて判別することができます。

将来、情報時代の主役となる生徒の皆さんは今から情報についての判断と選別の意識を培い、それらの能力を養ってこそ玉石混淆の情報に満ち溢れているときに、自分自身と社会のために、冷静に情報を活かすことができます。

（作者：雷智慧　北京市東城区景泰小学）

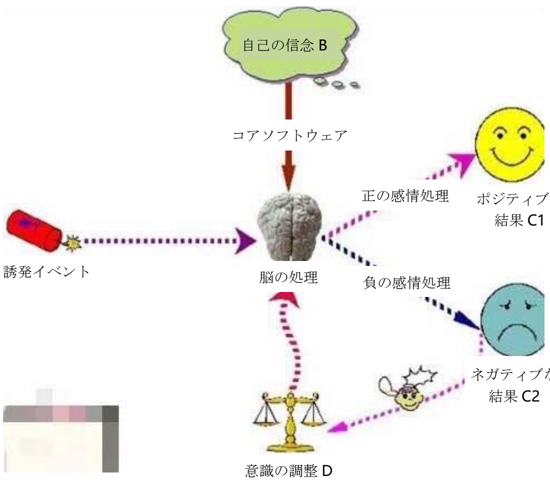
プラス思考とポジティブな信念

● 共通の関心事

多くの生徒は毎日、「新型肺炎」の流行状況を確認しています。皆さんは感染拡大防止対策の効果が出ていることに伴い、状況が明らかに好転していることに気づいているでしょう。新型肺炎が発生してから、一部の生徒は右肩上がりで増え続けている感染者数を見て、恐怖感を覚え、毎日不安に過ごし、落ち着いて勉強することができません。また、一部の生徒は、右肩上がりで増え続ける感染者数から、新規感染者数がまもなくピークに達し感染拡大が終息に向かうとしていることを発見し、落ち着いて勉強し、気持ちに余裕をもって健康的な生活を送りながら、授業再開に向けて準備を整えています。このように、同じ問題に直面していても、私たちの反応にはかなりの差があります。ここから、大きな出来事が発生するとき、考え方によって感情的経験と行動的反応も異なることが分かります。したがって、ポジティブシンキングを養うことは非常に大切です。

● 一緒に考える

アルバート・エリスはその ABC 理論の中で、人間の感情を決定するのは事件そのものではなく、その人間の信念、つまり出来事に対する認知であると提唱している。君たちにとって、一定の期間内に右肩上がりで増え続けている感染者数は図の中の出来事 A です。私たちの信念（受け取り方や感じ方）は「大変だ。こんなに多くの人が感染している。まさにコントロールできない大惨事だ」であったとき、このマイナスの



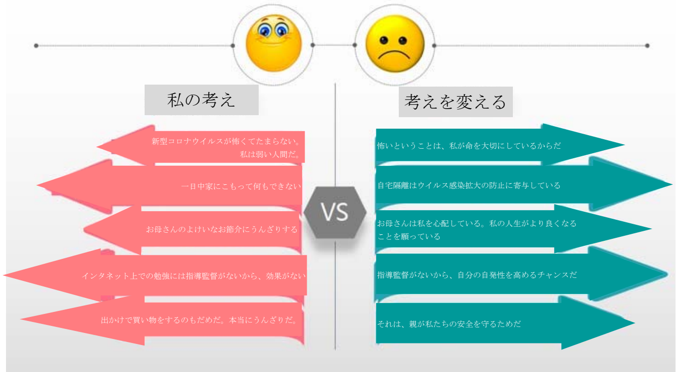
加工された信念 B で、私たちは無力感と絶望感を覚え、何事においても消極的で無難な態度をとってしまうため、免疫力の低下をもたらします。このとき、私たちは適時に事実を踏まえて考え方を調整し、代わりに「医学専門家はピークを超えると、感染拡大が終息に向かうとしているようで、必ず新型コロナウイルス感染を抑制することができる」という信念を持っていれば、希望に満ち溢れ、より積極的に行動します。

新型コロナウイルスとの戦いは非常に困難なもので、一部の不幸なニュースで人々は途方に暮れてしまい、ポジティブ思考や楽観的な態度を保つことは確かに困難です。公衆衛生事件に直面して、悲観と不安は正常な感情的な反応ですが、「危機」がすでに現実になったとき、不安や退屈、苛立ちは私たちのパニックを増幅させ、免疫力の低下をもたらすことを認識しておく必要があります。一方、ポジティブな信念で自分を高め、「危機」を「チャンス」に変えることができます。

● アドバイス

1. プラス思考は事件に積極的な意義を与える

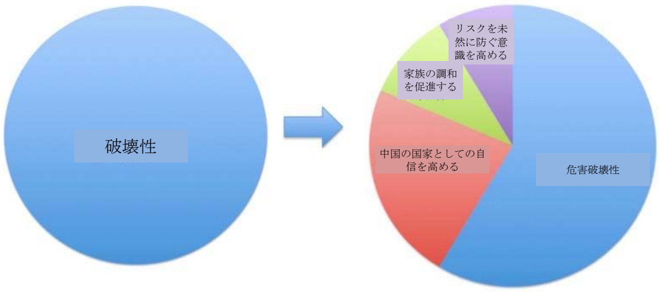
「ずっと家にこもっていて、うんざりだ！」このように考えるとき、気分が落ち込みやすいです。実際、多くの社会や市民生活に大きな影響を及ぼす事件は良くも悪くも存在しません。習慣化したネガティブな思考で、人々はより多くのネガティブな感情を体験することになります。この場合、私たちはプラス思考を身につけ、こころの中のマイナス思考を認識し修正する必要です。



ステップ１：マイナス思考を認識することを学びます。マイナス思考は以下の特徴があります。（1）完璧を求める。「もう絶対にテレビゲームをやらない」、「必ずこの本を読み切る」。このように「希望」や「したいこと」を「必須」や「当たり前」に絶対化することは、自分自身により大きなプレッシャーと挫折感を与えます。「刺激を求めて野生動物を食べるなんて、すべて武漢の人のせいだ。」一部の人の過ちですべての武漢の人々を非難することは、一層イライラ感を募らせます。（3）本当に大変だ。「もうおしまいだ。うちにはマスクがない。きっとウイルスに感染してしまう。」マスクを持っていないからすべてがおしまいだと思うことで、自分が極端なほどパニックや不安に陥ってしまいます。これらの信念（思考）は自動的に現れるため、私たちは注意深く認識して、見分ける必要があります。あなたはこの間、マイナス思考が頭をよぎるときのシーンやその際の考えを振り返ってみて、これらの考えを書き出します。これらの考えはあなたの習慣化したマイナス思考である可能性があります。

ステップ２：不合理な思考について議論することを学びます。こころの中で「それは本当なのか」、「ポジティブな視点から見れば、私はこれをどう考えるのか」と自分に問いかけてみて、その後、より客観的な視点でそれらの問題を解釈します。

2. 視点を変えて、マイナスの出来事から様々な可能性を掘り起こす



マイナスの出来事にもたらされるマイナス感情は私たちの目と心をくらまします。このとき、私たちは視点を変えて、様々な可能性を見出すことを学ぶ必要があります。今回の新型肺炎を大きな円に想

像する場合、この円の中には、新型肺炎の破壊性のほか、その他のものはないでしょうか。

まず、家族にとって、外出できないため、私たちが両親と一緒に過ごす時間を増やし、仲睦まじい家族の絆を一層深めるチャンスでもあります。かつて両親との小さなトラブルについても、今は話し合う機会を見つけることができます...

次に、個人にとって、このような長い休み期間は得難いものであり、体を十分に休ませることができます。また、自由な時間がたくさんあるから、やりたいことや家でできることをやることができ、想像力や創造力を発揮することもできます...

さらに、中国の大地ではより多くの人々が野生動物を捕殺することを拒否し始めています。私たちはより豊かな医療やウイルス感染の日常的な防護に関する知識を持っており、それらの自由に呼吸し運動する日々は一層得難いものに思えます。人に感動を与える多くの平凡な人々の行動を目の当たりにして、私たちは「真・善・美」を身近で感じ、確信を深めています...

もともと 100%の「破壊性」のあるものであっても、私たちが進んで違う視点から見れば、その他の可能性を見出すことができます。皆さんは現実の出来事や考えにとらわれているときに円を描き、思いついた考えのすべてを書き出し、これにより、皆さんも失望の中からより多くの希望を見出すことができます。

3. 積極的な自己暗示を掛け、前向きな原動力を生み出す

新型肺炎に直面して、生徒の皆さんにしても、私たちの国にしても、評価されるべきものがたくさんあります。これらの良い行動に焦点を合わせて、適時に肯定し、簡潔な言葉で繰り返して自己暗示を掛けます。例えば、新型コロナウイルスへの感染を心配しているときに、皆さんは自分で健康をしっかりと守ると同時に、「私は常に健康に注意を払っている。私は安全である」と自己暗示をかけることができます。インタネットで新型肺炎に関する情報を調べて心配になったとき、各省・市の一対一の支援、新型コロナウイルス感染拡大防止対策の確実な推進等中国全体の動きを俯瞰的に見て、「新型コロナウイルスは必ず収束する。武漢必勝！中国必勝！」と自分を励ますことができます。

積極的な自己暗示を繰り返して掛けることは、自信という信念を一層固めることができます。したがって、これらのポジティブなエネルギーをもらえる自己暗示の言葉は、必要なときに繰り返して自己暗示を掛けることで、自信とエネルギーをもらえます。

皆さん、新型肺炎のマイナスの影響から潜在的なチャンスを見出し、その引き出された創造力、試練に耐える力、危機や難局を乗り越える力を見て、皆さんは希望の光が目の前にあることを発見できます。

（作者：雷智慧　北京市東城区景泰小学）

健康を重視し、効果的に保護する

● 共通の関心事

「新型肺炎」の流行の防止に関する科学普及や健康知識の特別番組は、テレビやインタネット、スマホ等様々なメディアに登場しています。「鐘南山氏がマスクの着用方を教えてくれる」、「李蘭絹院士が正しい消毒の仕方を教えてくれる」、「1 分間で分かる正しい手洗い方法」、「家庭での新型コロナウイルス感染対策に関する知識」、「U ターンについて考える U ターン注意事項」等からなる最も生き生きとした衛生防護と緊急予防コースは、効果的な防護や新型コロナウイルスとの戦いに勝つための自信と希望を与えてくれます。

● 一緒に考える

なぜ､マスクを着用することが重要なのでしょうか｡新型肺炎の診察･治療案では、気道からの飛沫が主な感染経路であり、また、エアロゾルが感染経路になる可能性があると指摘されました。くしゃみを 1 回するだけで、体内から 4 万個以上の細菌・ウイルスを含む飛沫が空気中に飛び出し、その飛び散る距離は 3～8 メートルに達します。したがって、マスクの着用はウイルスの拡散を遮断するための重要な方法で、道徳的義務と法的義務です。実際、マスクを着用する習慣は現在のような新型コロナウイルスの感染が拡大しているときだけで必要とするものではなく、日常生活における自己防護と他人を尊重するためのありふれた衛生意識です。

君たちは健康的なライフスタイルを送っているのか。「武漢方そう病院（臨時医療施設）における広場ダンスの進化の歴史」、「新型肺炎で国民が皆コックになった」、これらのクリック数の多い人気投稿を通じて、人々のライフスタイルは外出を制限されている中で、かえって健康的になっていることが分かります。もう出前に頼らず、運動をせず長時間に座ることはしません。限られた条件を活かして、創意工夫を発揮し、体を鍛え、自ら美味しい料理を作るという健康的なライフスタイルは、私たち普通の人々から新型コロナウイルスとの戦いに勝つための最大の貢献です。

● アドバイス

1. 礼儀正しい健康習慣、私から始める

「こまめな手洗いや換気、咳やくしゃみを手でおさえる。マスクを着用し、清潔さを重んじる」という感染拡大防止ための生活衛生対策を実行するとともに、それを清潔衛生習慣として定着させるべきです。咳やくしゃみをするときは、病菌の拡散を防ぐために、口と鼻をティッシュやハンカチ又は手で覆い咳やくしゃみをしましょう。

間に合わない場合は、飛沫が飛び散るのを防ぐために、袖を使って口や鼻をおさえましょう。手を洗うとき、なるべく医者や看護師の基準にしたがい（手のひら、手の甲、指の間、指の関節、親指のまわり、つめ、手首)、感染症の拡散を防止しましょう。

2.規律正しい生活をすることはメリットがいっぱい

学校の「始業延期」期間の時間割表にしたがって、家にいる間での勉強と休憩（休み）時間表を作ります。これには、起床、朝食、勉強、運動、就寝等重要な生活活動が含まれており、一度、安定した「体内時計」を整えると、家にいて新型コロナウイルスの感染を防止できるという安心感や自己コントロール感を増強し、精気を養い、精力を高め、体の免疫力アップに繋がると同時に、学習効率を上げることができます。

3.健康的な食生活をし、十分な栄養を確保する

穀物を中心に多様な種類の食品を摂取し、白米だけでなく、玄米や雑穀米などを取り入れて栄養を摂るようにしましょう。毎日、牛乳類や大豆製品又はその他の食品を食べ、適量の魚や鶏肉、卵と赤身を適切に食べましょう。また、出前サービスの利用回数を減らし、なるべく家で調理し、取り箸の使用や料理を１人分ずつ盛り分けて出すことを推奨します。

4.運動を心がけ、体力を高める

家の中で運動できる環境を積極的に作り、仲間、先生およびクラスメートの監督、同伴と指導の下で、少なくとも１日１時間運動しましょう。例えば、縄跳び、ヨガ、ランニング、ストレッチ等。また、趣味として一つや２つのスポーツを取り組め、健康な体を作り上げましょう。

5.検温を行い、速やかに報告する

感染防止のため家にいる間、学校や社区（コミュニティ）の要求にしたがって、毎日検温を行い、速やかに報告します。体の具合が悪いとき、速やかに両親や先生と相談しましょう。

6.安きに居おりて危うきを思い、緊急時に備える

すべての事は事前に準備をすれば成功し，準備をしなければ失敗します。各種の適切な資源を利用して、感染症対策・応急手当の知識を進んで学び、家族と感染症に関する応急手当の練習を行い、一緒に救急箱の物品リストを作成し、応急手当用品の基本的な内容と使用方法を学びましょう。

関連資源の推奨：

1.ビデオ「新型肺炎のすべてについて」
https://zhuanlan.zhihu.com/p/104711041?__mp_disable_close_menu__=0
2.ビデオ「飛沫感染、 1回のくしゃみの威力」
https://v.qq.com/x/page/e3012hzn8zy.html
3.新聞記事「天津が『家庭用非常備蓄品リスト』合わせて５大類を発表」
https://baijiahao.baidu.com/s?id=1600424781733566925&wfr=spider&for=pc

（作者：謝慶紅　北京市第二十中学）

感情（気持ち）の調整

自分の感情を観察し、感情を知る

● 共通の関心事

「新型肺炎」で私たち元の生活リズムが乱れ、通常通り通学、外出、友達に会うことができなくなりました。一部の生徒は苛立ち、退屈、不快感、恐怖、悲しみ、ひいては怒りを感じ、イライラして気持ちが落ち着きません。また、一部の学生は怒りっぽくなり、苛立ってたまに両親と喧嘩することもあります。

一部の生徒は、「私がどうしたの？おかしいのかな？病気か」と思うことがあります。

しかし、ここで、「これは病気ではなく、緊急事態に対する正常な人間の正常な心理的ストレス反応である」と皆さんにはっきりと伝えることができます。私たちが外部の重大な変化又は脅威を感じたとき、生理的や心理的で一連の機能を使って対応します。これはストレス反応と言います。

心理的ストレス反応は、有機体がある環境から刺激を受けて、客観的な要求と対応能力の不均衡により生じた環境に適応するためのストレス反応状態です。

● 一緒に考える

今回の新型肺炎に対するストレス反応としてどういった身体症状があるか。

新型肺炎に直面して、私たちには認知、感情、行動、身体からストレス反応として症状が現れます。

認知：集中できなくなり、記憶力と思考能力が低下し、新型コロナウイルス感染の拡大状況に敏感で、常に体の変化等に注目しています。

感情：新型肺炎流行の初期に緊張、恐怖、怒りを感じ、現在は辛抱強さに欠けています。自分が経験しているすべてのことに対して困惑と落胆を覚え、いつもの通り学校に通うことができないことにやるせなさや苛立ちを感じ、ストレスが増大し、イライラして気持ちが落ち着かず、安心感が欠如しています。

行動：衝動的な行動が見られ、スマホばかり見て、新型肺炎に関する情報を繰り返して確認し、激高しやすく、健康ばかりを気にします。

体：食欲不振又は過食、睡眠の質が下がり、焦燥感に苛まれ、居ても立ってもいられません。

新型肺炎が流行する中、ストレス反応が私たちの健康と生活にどういった影響を与えるのか。

実際、皆さんはストレス反応が自分自身に与える影響を客観的に見るべきです。これにより、「危機をチャンスに変え」ます。新型肺炎が流行する中、ストレス反応は確かに私たちを当惑させているが、これを効果的に処理できないと、君たちのこころとからだの健康と日常生活にとってマイナスになります。しかし、この「ストレス」反応は人間の本能的な警告で、より良く自分自身を守るために私たちを助けます。新型肺炎に直面して、皆さんは積極的に自分を調整すれば、より自律的に行動し、自発性を高め、命、責任、健康、家族の絆への理解を深めることができ、より一層自信、楽観的かつ強くなります。

したがって、皆さんは具体的かつ実行可能な方法でストレス反応の程度を評価し、長期にわたってこころとからだおよび日常生活に悪影響を与えるストレス反応を速やかに発見し、これらのストレス反応としての感情的な反応を処理するための土台を築き上げます。自己評価方法は君たちにとって有益なものであると確信します。

- アドバイス

1. 身体的反応と行動を通じて評価

現在のような非常時期において、私たちは皆心配や焦慮、緊張と不安等の情動をある程度抱いています。軽・中程度のストレス反応は正常な反応です。しかし、過剰なストレス反応や持続時間が長すぎるストレス反応について、特別に注意する必要があります。これらのかなり深刻な、私たちの注意と対処を必要とするストレス反応は通常、個人の体と行動から警告症状が現れます。皆さんは自分の体と行動が発する警告サインに注意を払うことができます。例えば、比較的深刻な不安や緊張、パニック等のマイナス感情は、動悸、血圧上昇、ひいては頭痛、目眩等の症状が現れ、また、行動では睡眠障害、注意力と記憶力低下等の症状が見られます。比較的深刻な憂鬱と抑うつの気分は胃腸の不調や倦怠感といった身体症状をもたらし、行動では興味の低下、学習と人間関係への意欲の低下等が見られます。前述の持続的な体と行動が発する警告サインは過剰の「ストレス反応」です。これについて、自分や患者同士又は他人の力を借りて心理的介入を行う必要があります。

2. 家族からのフィードバックによる評価

毎日一緒に暮らしている家族は、私たちの通常の体調や性格、飲食と生活習慣、趣味、行動と能力、人間関係等をよく知っています。新型肺炎に直面しているとき、家

族は常に皆さんのこころとからだの変化に注意を払っています。皆さんは家族とよくコミュニケーションをとり、自分自身に対する意見や評価に耳を傾けることができます。例えば、家族は、君たちが最近、落ち着かない又は怒りっぽくなっていると指摘する場合があります。このとき、家族からのフィードバックを叱責として見て、すぐに反論や弁解をするのではなく、通常の状態に照らし合わせて反省し、家族からのフィードバックが参考になる警告サインであるかどうかを確認してください。

3. できるだけ正規の手法で評価する

私たちが苦痛から離脱できず、同時にそれがどのような感情的な反応であるかを説明できず、その深刻さについて自分で判断できないとともに、周りの人も有効な支援や手助けを提供できない場合は、私たちは心理教師、心理カウンセリングホットライン、正規な心理カウンセリング機関に助けを求めることができます。必要なとき、心理教師やこれらの機関はいくつの評価ツールを提供してくれます。普通は心理測定尺度表が提供されます。私たちにこれらの評価機能を備えている測定表に記入させ、さらに一連の総合的な分析を経て、専門家は私たちの心身状況に対して測定や有効な介入を行います。

（作者：劉秀華北京市大興区興華中学）

感情を受け入れ、多様な感情表現に努める

● 共通の関心事

自宅学習はすでに 20 日間以上になりました。外出できず、友達と遊べないという状況では、一部の生徒は退屈に感じ、すべてのことに対してやる気を起こせず、何を食べてもおいしく感じられません。一部の生徒は勉強が続かないたびにイライラし始め、「勉強するとイライラする」や「自分は勉強できないやつだ」と愚痴をこぼします。また、一部の生徒は両親にくどくど叱られると怒り、我慢できず両親と口論した後、両親にイライラすることはいけないことだと自分を責めます。一部の生徒は感情をコントロールする方法を実践してみると、ネガティブな感情がすぐに消えるどころか、自分が一層緊張や不安、怒り、苛立ちを感じ、そのため、さらに自分を責め、落ち着いていられず、苦痛に耐えられません。

● 一緒に考える

前述の生徒の悩みはいずれも自分のネガティブな感情を受け入れることができず、ネガティブな感情から抜け出せないことによるものです。では、私たちの生活には、ポジティブな感情だけが必要なのでしょうか。ネガティブな感情はそんなに悪いのでしょうか。実際はそうではありません。感情そのものにはプラスとマイナスがなく、すべての感情は私たちの環境と自分に対する内的体験です。それらのすべてには存在の理由があります。私たちにとって、ネガティブな感情も警告や保護の役割を果たすことができます。例えば、怒りはある種の力の現れであり、自分を変えるために私たちを導きます。苦痛は私たちが苦痛から抜け出す方向を教えてくれます。不安は私たちに様々な関係を整理し、物事の本質を見出すことを促します。

感情は問題ではなく、本当の問題はそれを無視し又は抑圧することです。ネガティブな感情は心理的な反応として適切に表現できない場合は、体を通じて現れ、様々な身体的不快感を引き起こします。よく言われる「心配事があると、ご飯が喉を通らない」、「イライラして眠れない」、「怒りがあまりにひどくて、心臓が痛い」等はネガティブな感情の身体的表現です。したがって、私たちは様々な感情を受け入れ、適切な方法で表現、解放することについて学習し実践する価値があります。

● アドバイス

以下のいくつの活動は、皆さんが表現しにくい感情を発見し、受け入れ、また、自分の感情の背後にある欲求や欲望の分析を手助けし、されにそれらを科学的に観察し、より効果的な方法で自分自身を調整するのに役立つ方法です。

1. 絵を描く--絵で感情を表現する

1枚の白い紙とペンを用意し、自分の考えにしたがって、いま現在描きたいものを紙に描きます。描くものは何でもいいので、描きたいときまで続けます。この時点の気分を感じ、一つの言葉で自分の感情又は状態を形容し、数回深呼吸をしてから、改めて自分の絵を見て感じ、その絵にタイトルをつけます。さらに描きたい場合は、引き続きその絵のうえに、描きたくなくなるまで気ままに描き、そして、その過程における感情と状態を味わいます。

2. 話す--言葉で感情を表現する

言葉も感情を表すための一つの適切な方法です。言葉は、あなたが頭の中で考えている事を拡張することができ、比較的正確な形容詞でこの時点の感情を話します。自分又は家族に、私は今少し緊張していて、怖くて悲しいと言い伝えます。潜在的な感情は一度に言葉で言い表し、意識レベルに上昇すると、そのエネルギーが弱くなるため、ネガティブな感情を解き放つ効果があります。

3. 聞く--音楽で感情を表現する

以下のことは科学試験で裏付けられています。つまり、音楽の音波の周波数と音圧は生理的反応を引き起こすことができ、これにより、人体組織と細胞に共鳴現象が起きます。これは人間の脳波や心拍数、呼吸リズム等に直接に影響します。

異なる時期と状態では、私たちは異なる音楽を選ぶことができます。しかし、注意してもらいたいことは、自分が好きな音楽、心地よい音楽を選ぶことです。

全身をリラックスさせ、呼吸を調整し、自分の気分に合う周波数とリズムを見つけて、自分の内的感情体験に入ります。音楽の中で、全身全霊で自分と一緒になって、自分の感情の中に浸り、感情の流れに身を任せて、感情を十分に表現します。このときの感情の色、形を想像し、それらに名前をつけてみます。恐怖、怒り、悲しみ、退屈、それともほかのものでしょうか。それから、それらの感情が小さく、柔らかく、軽くなって、風に舞い、空の彼方へ舞い飛んでいくのを想像します。

4. 書き出す--文字で感情を表現する

数回深呼吸して、心を落ち着かせ、自分が好きな穏やかな音楽を流しながら、思いを自分自身に向けます。自分が遭遇したことおよび現時点の感想を考えてみて、これらを異なる言語で記録し、いくつの単語でもいいし、一つの句又は一つの物語でも良いです。意識の流れに任せて、思いついたことを書き出し、評価せず、途切れなく続き、善も悪もありません。書き終えた後、君たちが好きな方式でよく読んでください。それにタイトルをつけるのもいいし、自分が満足するまで加筆や調整もできます。この方法を通じて、君たちは異なる視点から自分の感情を洞察し理解することができま

す。

　すべての感情を受け入れて、適切な方式で表現してください。君たちが感情を受け入れるとき、緊張感が弱まり、自分のこころの奥底に入ることができ、効果的に感情を管理することができます。

（作者：劉秀華　北京市大興区興華中学）

感情管理と自己調整

- **共通の関心事**

上述の内容を通じて、皆さんは「新型肺炎」の流行がもたらしたストレス反応についてある程度理解し、緊張、苛立ち、不安、退屈、怒り等の感情は緊急事態に対して人間の正常な心理的ストレス反応であることを認識したと思います。また、「これが正常な反応であることを知っており、また、様々な感情を受け入れることをも試みたが、不安や心配、憂鬱、勘繰り、くよくよ思い悩むことをコントロールできなく、いつもある怒りを発散できず、胸苦しさや頭痛があり、体調が悪い。この場合、なにか良い方法はあるのか」と思っている生徒もいます。

- **一緒に考える**

上述 2 節の内容と練習を通じて、私たちは感情をより良く観察し、受け入れることができます。これに基づいて、私たちは感情のエネルギーを排出するためのルート又は出口を設けて、適切な方法で感情を調整してみることができます。感情理論には、感情は生理的喚起、表情行動、主観的感情等要素から構成されるという説があります。ここから、感情は一種の複雑な心理的現象であることが分かります。感情の調整も様々な方法、ルート、感覚器官を通じて行う必要があり、数回やれば効果が現れます。

- アドバイス

感情調整の方法は非常に多く、ここで家に行われる方法を紹介します。

1. 呼吸調節法

これは、呼吸のリズムを調節することで、緊張を緩和する方法です。適切な場所に立って又は座り、体は自然にリラックスします。

（1）息を吸う：「1-2-3-4」と数えながらゆっくり深く息を吸い、目いっぱい吸います。吸う過程で腹部が膨らんでいるのを感じ、呼吸は均一かつ快適でリズミカルなものであるべきです。

（2）息を留める：空気をいっぱい吸って 3 秒間留めて、そのまま「5-6-7」を数えます。

（3）息を吐く：自然にゆっくりと口から肺の底にある空気を吐き出します。呼吸するとき、体にあるネガティブな感情が息と一緒にゆっくりと体外に排出されていることを想像します。

息を吸い、留め、吐くという順で連続に 10 回行い、これにより、呼吸がゆっくりかつ深くなり、体は完全にリラックスします。

2. 筋弛緩法

（1）ベッド又はソファーの上に仰向けになって、自分が好きな音楽を流してもいいです。

（2）拳をぎゅっと握り、さらに力を入れてから、ゆっくりと開く、完全にリラックスするまで力を抜けます。

（3）肩をぎょっと抱きしめて、さらに力を入れてから、ゆっくりと力を抜け、完全にリラックスするまで力を抜けます。

（4）脚を伸ばした状態で、アキレス腱をぐっと伸ばし、さらに力を入れます。

（5）ゆっくりと力を抜けてリラックスし、完全にリラックスするまで力を抜けます。

この方法にしたがって、体のその他の部位をリラックスさせることができます。例えば、頚椎、背中、顔等のリラックス練習を行うことができます。すべての動作は無理せず、安全を確保するうえで行うことに注意してください。

3. 認知調整法

感情の発生は、私たちの物事に対する見方と認識に関わっています。もし、私たちの認識に誤解や不合理なところがあれば、苦痛な体験を想起されます。そのため、気分が落ち込む時、悩みを生み出す根源である考えを分析し、それには一葉障目と木を見て森を見ずのところやマイナス化思考、根本的な帰属の誤り、破滅的考え、絶対化等の問題がないかを分析します。例えば、「自分の勉強効率を上げることができず、以前のような気持ちに永遠になれない」というのは、ある種の不合理な信念であり、まるで「剣を落として舟を刻む」（訳注：やり方、考え方が時代遅れで非合理的である）のようなものです。環境や条件がすでに変化しているのに、単に今までのような気持ちに囚われるばかりでは、あまりにも現実的ではありません。以前の勉強状況に注目していることは、現在の勉強状況を大事に考えていることを反映するものです。このような洞察ができれば、不安がある程度緩和されます。皆さんは様々な角度、レベルから、客観的に問題を認識、分析することを学ぶ必要があります。

4. 暗示調整法

言語は感情に対して極めて大きな暗示と調整の役割を果たすことができます。ネガティブな感情に悩まされるとき、言語の暗示の力を活かし、心理的な緊張を軽減し、ネガティブな感情を緩和することができます。例えば、怒るときには、「短気は損気」、「他人の過ちで自分を罰するな」という言葉で繰り返して自分に暗示をかけることができます。落ち着かないときや集中できないとき、ポジティブな自己暗示をかけ、「今を把握できることは成功だ」、「よいプロセスがよい結果をもたらす」と。新型ロナウイルス感染拡大防止対策期間中、退屈や落ち込む時、皆さんは好きな哲理や名言で自分を慰め、今を大事にすると自分を励まし、やるべきことをしっかりやって、毎日を充実さ

せましょう。

5.感情調整法の選択と総合的利用

ほかにも感情調整法がいっぱいあります。例えば、運動、瞑想、心の内を打ち明ける、大泣きする等。異なる感情状態については、異なる方法を選択することができ、また、いくつの方法を組み合わせて使用することもできます。

イライラするとき、まず、呼吸で自分をリラックスさせ、その後、音楽調整法又は認知調整法で、さらに気分を落ち着かせます。

怒っているとき、まず、暗示調整法で自分の衝動をストップさせ、その後、筋弛緩法や認知調整法で自分を落ち着かせます。

悔しさや抑うつを感じるとき、人がいない場所で大泣きし、その後、認知調整法とリラックス練習等を行うことができます。

6.助けを求める--必要な支援を得る

皆さんは、WeChat、モーメンツ、電話等で、身内、学校の友達、先生、友人に心の内を打ち明け、彼らから理解と支援を得ます。また、両親と一緒にいるとき、自分の感情を素直に伝え、家族が見守る中でリラックスし、家族のぬくもりを感じることができます。さらに、専門心理カウンセリング機関に助けを求め、専門家から手助けと支援を受けることができます。

（作者：劉秀華　北京市大興区興華中学）

自己管理

合理的な計画を立て、時間管理を行う

● **共通の関心事**

「始業延期」期間中、皆さんは自宅で勉強や生活をしなければなりません。両親が見守る中で、自覚と規律をもって健康な生活を送っていることを確信します。また、一部の生徒には次のような問題があるかもしれません。例えば、

1. 生活や睡眠時間は不規則で、夜は寝たくないし朝は起きたくないことがあります。
2. 多くの時間をスマホやゲーム、Web ページの閲覧等勉強と無関係のことに費やしています。
3. 自発的に勉強することができず、家族に繰り返して注意、催促されています。
4. 効率が悪く、先延ばし癖がひどいです。
5. 気が散りやすく、集中できません。

もし、皆さんは生活の中で上述の状況がある場合、皆さんの勉強計画をより合理的なものにするため、私たちが一緒に勉強や生活の時間管理における問題点を見つけ調整することができます。

● **一緒に考える**

君たちはそれぞれ 1 軒の時間銀行を持っており、毎日その口座に 86,400 秒を預けることを想像してください。1 日が終わるとき、口座にある時間はすべてなくなって、1 秒も次の日に繰り入れられるものがありません、もちろん、前貸しすることもできません。では、君たちはこれらの時間という資産をどのように効率的に利用し、より多くの価値を生み出しますか。

時間というのは大きい網のようなもので、網を投げるところによって穫れるものは違います。「始業延期」期間中、皆さんがしっかりと計画を立て、家で自分の時間の網を、今後の目標を目掛けて網を投げ、しばらくしてきっと収穫できます。

時間管理が上手な生徒は毎日時間に追われて勉強するのではなく、いつも余裕を持ってより多くの自分が好きなことをやっています。もし、先生に 2 時間以内にタスクを完了することが要求され、あなたが合理的な計画にしたがって、前倒ししてタスクを完了した場合、残りの時間は自由に支配し、自分の好きなことを行こうことができます。効果的な時間管理と規則正しい生活は、良い勉強と生活習慣を身につけることにプラスになり、生涯の成長にとっても有益で

す。

● アドバイス

どのように良き時間管理者になり、家での勉強生活をより充実させ、より有意義なものにすることができるでしょうか。

1. 自分の時間の使い方を理解する。

時間管理は、まず、時間はどこへ行ってしまったかを理解しなければなりません。君たちは表を作って、自分が 1 日家で勉強やゲーム等に費やした時間をそれぞれ表に記入し、隣の欄に実際に必要な時間を記入します。両者を比較して、君たちの時間の使い方を分析し、時間の使い方に不合理なところや問題がある場合、君たちはそれらのことに注意を払い、調整することができます。

2. 各タスクで使う時間を予想する。

各タスクの所要時間を予想することで、先延ばしや効率が低い状況を避けることができます。毎朝、1 日の完了する必要なタスクをリストアップし、その後ろの列に予想時間を記入し、それから机の傍らに目覚まし時計を置いて、アラームを設定し、その時間帯にはほかのことを一切やらず、自分のタスクに集中し、タスクを完了したら休憩します。

小明の時間管理

タスク	予想時間	完了状況
単語等の復習	30 分	
暗算	10 分	
目の体操	5 分	
英文読解	20 分	
運動	40 分	
手仕事する	40 分	
課外読書	40 分	
「新聞聯播」	30 分	
レクリエーション	60 分	

自分の状況に合わせて予想時間を設定し、長過ぎるとだらだらしてしまいます。逆に、短過ぎると急ごうとして質を確保することができません。

3. 学校で定めた学習内容を優先的に勉強する。

時間管理の専門家はかつて「時間管理マトリックス」を提出しました。あなたの行動を緊急度と重要度で物事に優先順位をつけます。重要かつ緊急なことは優先的に行います。この原則にしたがって、君たちは学校で定めた学習内容と自己啓発に関する学習内容について計画を立てるとき、まず、学校で定めた学習内容を優先的に勉強しなければなりません。

4. 大量記憶と理解が必要な学習内容は午前中に勉強する。

通常、午前中は人間の脳が働く最強の時間帯です。したがって、午前中に国語、数学、英語等大量記憶と理解を必要とする学習内容を勉強し、午後には趣味類の学習を行います。例えば、絵画、手仕事、音楽鑑賞、スポーツ等。寝る前には、適切な軽い運動をします。例えば、閲読や親子のコミュニケーション。激しいゲームや運動は夜間の睡眠に影響を与えます。

5. 細切れ時間を活かし、タスクの段取りをつける

空いている時間を活用して、いくつかのことを同時にやることができます。細切れ時間を活かして、段階に分けてタスクを完了することは効率を改善するための良い方

法です。例えば、毎日の洗面の時間や食事時間を利用して、パソコンを立ち上げ、英語のリスニング練習を行うことができます。学習内容の間の休み時間にラジオ体操を行うでき、これにより、体を鍛えると同時に脳の疲労解消にもつながります。また、親と一緒に家事し、おしゃべりしながら親の手伝いをし、感情を深めることができます。要するに、細切れ時間を十分に活かして、塵も積もれば山となるという諺のように、皆さんはより大きな収穫を得ることができます。

関連資源の推奨：

「時間管理について、ザッカーバーグが 26 枚の写真ではっきりと説明した！」

http://language.chinadaily.com.cn/2017-04/25/content_29061299.htm

（作者：陳群　北京市西城区育民小学）

在宅学習と自己管理

● **共通の関心事**

最近、皆さんは在宅学習という形で、新学期を迎えました。 多くの生徒は　これは自由かつ気楽で選択権もあるものだと感じています。また、一部の生徒はこれに上手に適応できず、1 日の勉強と生活をどのように計画するかがわかりません。多くの教科と大量のオンライン課程に直面して、どのように選択取捨するのかは確かに頭を悩まされることです。一部の生徒は両者の指導の下で、多くの「オンライン課程」と練習問題を選択して、仕方なく机の前に座り、目的もなく勉強し、練習問題を解き、疲れ果てています。また、一部の生徒は他人からの監督と注意がないと、学習に対する要求を下げ、勉強に対する真剣さに欠け、遊んでばかりで、ゲームに熱中し、次第に目標がなく、だらしない生活を送ってしまいます。

● **一緒に考える**

皆さんにとって、自宅学習と学校での授業とは確かに大きな違いがあり、そのため、時間をかけて適切な方法でこの変化に適応する必要があります。

学習環境から見ると、自宅学習はより気楽かつ快適であるが、学習の雰囲気を作ることが難しいです。学習内容から見れば、自宅学習の最も大きな利点の一つは、自分の趣味、実際の能力に応じて、焦点を合わせて自分に合う学習内容を選択し、長所を伸ばし短所を補うことにあります。学習方法では、自宅学習での学習方法はより柔軟であり、オンライン課程、視野を広げるための読書、手を動かす活動、思考等はいずれも大きな収穫を得ることができます。そのため、皆さんはある程度の自己学習能力と自分が考える力を持つ必要があります。

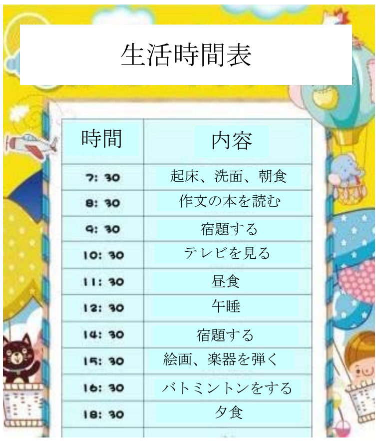
勉強は自分が努力するしかないと言っています。今回の始業延期は、まさに皆さんが自主学習の意識を養い、自主学習能力を高める良いチャンスです。

● **アドバイス**

家での勉強と生活を適切に管理し、今回のような新しい学習方法を通じて、より多くの潜在能力を引き出し、学校での授業と同様に多くの能力と楽しさを得るため、どのようにすればいいでしょうか。

1. 自宅学習計画を立て、生活時間表を作成

学校で定めたカリキュラムに基づいて、実際の状況に応じて、全体の学習計画を立てることができます。これには、カリキュラム、学習リソースの選択、1 日の勉強期間等が含まれており、これにより、計画にしたがって勉強や生活をすることもできます。



これに基づいて、毎日の生活時間表を作成します。時間表には、起床時刻、各時間帯の学習内容、休憩、運動、食事、家事、睡眠等様々な面が含まれるようにします。なるべく固定の時間帯で同様な内容を勉強することに努めます。低学年の生徒は、両親の指導の下で一緒に時間表を作成することもできます。また、週単位で段階的な学習目標を設定します。時間表を作成してから、それに厳格にしたがって生活し、また、執行状況について毎日評価、総括し、良い習慣を身につけます。1 周間が終わった後、その週の執行状況と次の週の学習内容に基づいて、生活時間を適切に調整することができます。

2. 清潔な環境で、心安らかに暮らせる

乱雑な机をきれいに片付け、勉強と無関係のものをすべて収納し、勉強が必要な筆記用具や資料のみ置く、勉強の邪魔になるものを減らします。清潔な机はすぐに浮ついた心を落ち着かせることができ、勉強効率の向上につながります。

3. 電子書籍等電気製品を合理的に使用する

電子製品は諸刃の剣です。私たちに便利性をもたらしている一方、過度の使用は、時間を無駄にし、視力を損ねる等の問題をもたらしています。皆さんは学年にしたがって電子製品を使用する時間を設定することができます。中低学年の生徒は 1 日の電子製品の使用時間を 1 時間以下、一回の使用時間は 15 分間以内にし、中高学年の生徒は総使用時間を 2 時間以内、一回の使用時間を 20 分間以内にすることを提案します。電子製品を使用した後、目の体操や外を眺める、運動等でリラックスし、長時間の使用による傷害を避けるべきです。

4. 良き選択、勉強のために視野を広げることにつながる

豊富なオンライン学習資源については、皆さんは選択と取捨能力を身につける必要があります。皆さんは、自分の趣味に基づいて、科学的な視野を広げることにつながるカリキュラムを選択することができ、又は具体的な状況に応じて、自分の短所や不足を補い、学力を上げることができるカリキュラムを選択することができます。また、勉強するときによく考えて、分からないときに前の内容を見て、又はメモを取って速やかに親や先生に聞き、表面的な勉強だけでは、ありきたりな知識しか身につけることができません。

5. 速やかに連絡しコミュニケーションをとる

自宅学習期間でも、私たちは人とコミュニケーションをとることが必要です。自宅学習期間中、家族や友人、先生との交流は、君たちの安心感や感情の安定を保つのにプラスになります。したがって、自分の毎日の学習内容について家族と交流し、また、定期的に学校の友人や先生に連絡をとり挨拶し、勉強の仕方や分からない問題について聞き、これによって、学習効果を上げるだけでなく、お互いの絆をも深めることができます。

（作者：陳群　北京市西城区育民小学）

運動、娯楽を両立する豊かな生活を目指す

● 共通の関心事

現在は特殊な時期であるため、皆さんは家で勉強する時間が多くなります。「運動が少ないから、健康に悪影響がないか。例えば、勉強するため、長時間座りっぱなしで運動をあまりしない、又はアウトドアスポーツに慣れているので、家での運動の仕方が分からない」と思う生徒がいます。

このことから、多くの生徒は家での運動の大切さを認識していることが分かります。確かに、運動不足は体型の崩れ、無気力、体が硬い、免疫力低下、視力低下等体に悪影響を及ぼします。また、心理的にも影響を与えており、イライラして怒りっぽくなります。そのため、アウトドアより家での運動環境はそれほど良くないが、既存の条件を利用して運動する必要があります。

また、単調、退屈な自宅学習生活を避けるため、運動を含めて私たちができることがいっぱいあります。君たちは家にいても、運動やレジャーができ、生活を豊かにする可能であることを発見します。

● 一緒に考える

家での運動やレジャー活動の計画を立て、自宅学習生活を豊かにすることは、君たちにとってどのような利点がありますが。

まず、運動は健康に良い影響があり、私たちの免疫力を高め、ウイルスに抵抗する力が強くなります。

次に、自宅学習生活では自己管理できず、怠惰に流れやすいです。そのため、家での運動は私たちの自制心と良い生活習慣を養い、自己管理能力を高めるための良いチャンスです。

最後に、様々な運動およびレジャー方式を選択して、自宅学習生活を豊かにすることで、私たちの視野を広げ、かつて見過ごした家の細部、ものや空間をよく観察、発見し、私たちの関心を勉強から日常生活へと広げ、家族にいくつの生活スキルを教わり、自分でいくつの新しいゲームや活動を

発明し、自らの生活を豊かにし、ユニークな楽しさを味わいましょう。

● アドバイス

1. 積極的に運動し、体を鍛える

運動は、人々に楽しさと満足感を与えます。今から、君たちの「葛優躺（訳注：廃人の様に寝転ぶ様）」をやめて、体を動かす習慣をつけましょう。君たちは毎日、学校で定めた「始業延期」期間の体育活動計画にしたがって運動することができます。以下は自主運動に関するいくつの豆知識です。

（1）家で運動するとき、できるだけ換気の良い場所を選ぶとともに、その安全性を確認します。

（2）適切なスポーツウェアを選びます。

（3）運動前は、5～10 分間のウォーミングアップを行ってから運動を開始し、最後に、ストレッチをして終了します。

（4）家族と一緒に運動してもいいです。

2. 自然へ近づき、生命の力を感じる

私たちは外出することはできないが、自然に近づくことができます。自分で小さな盆栽を作り、水耕栽培で白菜の根を育てて、ニンニクを栽培し、親と一緒にもやしを作り、チンゲンサイを栽培することができます。これらの活動を通じて自然と対話します。私たちは植物の栽培に集中すると、植物が日に日に成長するとともに、命と希望を見守っているうち、心が次第に穏やかになります。自分が作ったもやしや野菜がテーブルに載せられるとき、私たちは大きな達成感と誇りを感じるでしょう。

3. 豊かな生活を追求し、活力を高める

私たちはまた、多くの方法で生活に趣を与えることができます。ここで、以下のように提案し、試してみてください。

（1）家にあるガラスコップに高さ異なる水を注入し、そして、コップを叩いて楽曲を演奏します。

（2）長時間片付けをしなかったタンスや本棚を整理し、又は部屋を飾ります。

（3）家族に調理を学び又は自分で美味しい料理を作ってみます。

（4）自分の芸術的な才能を引き出してみます。例えば、書道の練習や絵画、歌、舞踊等。

君たちがやってみれば、自宅学習生活から自分ができる多くの有意義な事を見出すことができます。

4. カジュアルゲームを作り、創造力を引き出す

家でゲームをするのも多彩な生活を実現するための良い方法です。以下は皆さんに

家でプレーするのに適する簡単に操作可能な「ファミリーゲーム」を推薦します。ゲームを通じて私たちの関心を新型肺炎からそらすことができると同時に、思考能力やバランス力の練習にもなります。

1.障害物を乗り越える

方法:障害物として廊下の両壁にいくつの両面テープ又は紙片を貼り付け、体はそれらの障害物に接触せずにスムーズに通過します。このエキサイティングなゲームは長時間に遊べるではないでしょうか。

2.ボールを吹くゲーム

方法:レールを設けて、ストローで小さいボールに向けて力いっぱい吹き、誰のボールがレールに沿って一番早いゴールインするかを競い合います。さあ、肺活量測定の時間だ！

（作者：李月　北京教育学院石景山分院）

コミュニケーション

家族間のコミュニケーションと調和の取れた家族関係

● 共通の関心事

新型ロナウイルス感染拡大防止対策期間中、親子が一緒に過ごす時間が増え、多くの生徒は家族のぬくもりを感じ、両親と仲良くなり、絆を深めました。同時に、インターネットで検索して、次の問題に気づきます。例えば、「新型ロナウイルス感染拡大防止対策期間中、家にこもっている中学生が親とけんかしていたため、警察が駆けつけて調停していた」というようなニュースを目にすることがしばしばあります。一部のネットユーザーは「数日間家にこもっていても問題はないが、どのように長期間親と一緒に仲良く家にこもるのかは問題だ」とからかっています。

毎日学校で勉強することから自宅学習モデルへ転換し、勉強と生活はいつも親の「監督」の下にあり、一部の生徒はオンライン学習や運動を促され、日常生活のあらゆる側面がクローズアップされていると感じています。このような「親密な」日々を過ごしている中、親に散々言われ叱られる一部の生徒は悩みや不安に苛まれ、回避、冷戦ひいては口論といった親との付き合い方を選択しています。

● 一緒に考える

では、「散々言われる」の背後にあるものを考えて見ましょう。国全体で新型コロナウイルスと戦っているなか、大人を含むすべての人々は程度こそ異なるものの、恐怖や不安を感じることがあります。上には老人、下には子供がいる一家の大黒柱である親は、特に家族の健康と日常生活、不注意によるウイルスへの感染を心配しており、そのうえ、速やかにコミュニティに状況を報告し、会社への健康情報に記入し、会社が手配した仕事を遂行しなければなりません。この場合、親は子供の生活と勉強における些細なことを敏感に注目し、過剰反応してしまいます。悩まされている「散々言われる」ことは、実際、親が特殊な時期という客観的な環境での正常な感情的と行動的反応です。このとき、親の考えを聞き、親を理解することは、親と支え合い、一緒に不安な気持ちを和らげることにつながります。

家族と一緒に過ごす「超長い休暇」はどれだけあるでしょうか。記憶の中に、君たちが家族と四六時中一緒にいる時期はあるでしょうか。私たちは、この得難い「長時間休暇」を家族の絆を深めるための貴重なチャンスとして捉え、行動をもって家族間のコミュニケーションを図り、お互いの理解を深め、明るく楽しい愛にあふれた温かい家庭を築くために努力しましょう。

● アドバイス

1. 年長者の物語に耳を傾け、その人生の哲学を探る

家族の年長者に家族史を語ってもらい、受け継げれる家族の文化や精神に耳を傾け、個人の成長に関する物語や学習と生活の智慧を語ってもらいます。その職業選択や職業価値観を聞き、職場文化とルールを理解しましょう。国を挙げて新型コロナウイルスと戦っている中、各業界の献身的な貢献は、きっと君たちが将来のキャリアを考える上でのヒントを与えることができます。また、君たちは親と自分の将来の職業についての考えを分かち合うことができ、親の意見や提案に耳を傾け、一緒に関連専攻や大学、職業に関する情報を収集することができます。

2. お互いに理解しあい、一緒に様々なことに挑戦する

良いコミュニケーションは本当の理解の始まりです。家族みんなに一枚の愛の地図を作り、いわゆる愛の地図は実際、「家族を本当に理解しているか」という問題について、答えを導き出すための「愛の地図」の質問リストです。例えば、好きな色、食べ物、歌曲、番組、本、アイドル、大切な友人の名前、最近の関心事、最近の気分、将来の夢等、分からない事がある場合は、家族に聞いて記入します。家庭共同行動計画を作成します。例えば、毎日一緒にご飯一食を作り、毎日 1 時間家庭読書を行い、毎日 1 時間家で運動し、毎日 30 分間家庭内インタラクティブゲーム（飛花令（中国の文字ゲーム)、成語しりとり、反口令（指示されたことと反対の動作をする））をし、家庭生活アルバム 1 冊を作り、家庭歌曲 1 曲を作曲する等です。

3. 定期的にコミュニケーションをとり、問題について協議を通じて解決する

親と相談して定期的に家庭会議を行い、君たちは会議の進行方法を決めることができます。例えば、まず、家族がここ数日の気分と感想を語ってもらい、お互いに感謝の気持ちを伝え、今回の会議の議題について話し合って決めます。例えば、「オンライン課程」の勉強の問題やスマホ使用の問題、又は家事分担、運動等の問題。最後に、家族全体でブレインストーミングを行い、ソリューションについて協議して決めます。

関連資源の推奨：

映画：「Ne Zha 」、「リメンバー・ミー 」、「幻影師アイゼンハイム 」、「グース」、「ソング・オブ・ザ・シー 」、「One Small Step」、「アイ’ム ホーム 」、「Lost in Russia」

（作者：謝慶紅　北京市第二十中学）

教師と生徒のコミュニケーションおよび相互理解

- 共通の関心事

現在、皆さんは毎日、先生と頻繁にインタネット等を通じて先生と連絡をとっています。多くの生徒は先生の気遣いや心配を感じ、同時に、先生たちが一所懸命働いていることに「いいね」を送っています。しかし、毎日先生からの指示や指導が多すぎて、面倒くさいと感じる生徒がいるかも知れません。一部の生徒は頻繁に先生とコミュニケーションをとることにプレッシャーを感じ、自分が良くできていないため先生に叱られること、先生に勉強や宿題のことを聞かれること、先生からまた新しいタスクを与えることで忙しすぎて自分の自由時間が減ってしまうこと等を心配しています。

- 一緒に考える

「新型肺炎」が流行している中、先生はなぜこれほど「親切に」私たちと頻繁に連絡をとっていますか。

新型コロナウイルスから自分を守ること、政府と学校に協力して情報やデータを報告すること、家で学校が与えた学習タスク（課題）を遂行することはいずれも私たちの責任です。これらを遂行することは責任を果たすことであり、貢献です。君たちは各自の責任を理解しているとき、先生が毎日皆さんとコミュニケーションをとっていることを一層よく理解することができ、進んで先生に協力して、先生の仕事をサポートします。

先生には自分の仕事があります。自分の家庭と世話する必要なこどもを持っており、授業と生徒の質問を回答するための準備を行い、様々な情報の伝達、整理と報告を行い、生徒と保護者からの質問に回答します。多くの学級担任教師は「毎日、目を覚ますと学校へ行き、寝るまで退勤ができない。ご飯を作る時間も食べる時間もなく、いつもメセージに返信している」と言っています。

さらに重要なことは、先生たちが毎日君たちと連絡をとって、君たちの健康と生活を見守っているのは、任務や責任だけによるものではなく、最も多いのは生徒たちへの心配りです。もし、君たちは先生が直面してプレッシャー、負っている責任の重さを理解し、先生たちの心配りを感じていれば、進んで先生に協力してコミュニケーションをとり、積極的な態度と良い方法で対応することができると思います。

- アドバイス

このような特殊な時期において、君たちと先生は電話又はインタネットを通じて連絡を取っているが、では、どのようにしてより良い先生と生徒の関係を構築し、自宅学習にプラスとなるコミュニケーションを実現できるでしょうか。ここで、以下のよ

うに提案します。

1.立場を変えて考え、先生を理解する

自分の立場から見れば、君たちは先生が与えたタスクを十分に重視せず、引き伸ばし、無視又はいい加減な対応をし、Wachat や電話で何度も催促されるまで、やっとタスクを完成するかもしれません。しかし、先生の立場に立って、立場を変えて考えれば、君たちはきっと態度を変え、積極的に協力すると思います。理解は良い関係を確立するための架け橋です。先生を理解することで、君たちは先生が与えたタスクの実行に積極的に協力し、進んでタスクを遂行することができると思います。

2.先生の Wachat のメセージに速やかに返信する

コミュニケーションにおける礼儀は先生と生徒が仲良くなる土台です。先生への礼儀と敬意は、先生のメセージに速やかに返信することに体現されており、たとえ「届きました」の一言であっても大丈夫です。先生への礼儀と敬意は、意見の食い違いがあったときにも体現されます。敬意をもって進んでコミュニケーションを取り、考えを説明し、コミュニケーションを通じて共通認識を達成します。

3.適切なルートを通じて疑問を述べる

現在、先生と生徒とのコミュニケーションはたいてい Wachat や電話で行われていて、効率等において、面と向かってコミュニケーションを取ることより劣っています。先生は Wachat グループ又は各種の会議を通じて君たちと多くの情報のやり取りを行っているが、君たちがこれらの情報の内容について質問又は異なる考え、先生の決定又は計画について異なる意見を持っているかもしれません。このとき、君たち礼儀正しく敬意を持って自分の考えを述べるべきです。君たちの個人的な考えや質問については、プライベートの連絡で先生と単独にコミュニケーションを取るべきです。これにより、先生への不要な影響と手間を避けることができます。要するに、自分の気持ちと考えを考慮すると同時に、先生を理解し、状況を鑑みて、タイミングを合わせていれば、先生と生徒とのコミュニケーションはよりスムーズになり、より調和の取れたものになります。

4.先生を応援し、仕事を分担する

先生への理解と敬意を持っていれば、先生が設定したタスクと要求に対して進んで協力します。君たちの協力は先生の負担とプレッシャーの軽減につながります。そして、君たちはまだ他のタスクをこなす余力があるなら、先生の仕事を分担することができます。例えば、返信が遅い生徒に連絡を取り、情報整理の手伝いをし、アンケート又は統計表のデザインや作成の手伝い等をすることができます。君たちが進んで先生の仕事の手伝いをすることは、先生への最大の応援です。

5.コミュニケーションを通じて、先生に君たちのことをよく理解してもらう

「始業延期」期間中、先生は君たちの家庭環境、勉強状況について調査と聞き取りを行うことがあります。君たちが十分にコミュニケーションを取ることは、先生に君たちのことをより理解してもらうことにつながります。また、自宅学習期間中、君た

ちが責任を持って行動することができれば、責任感を効果的にアピールすることができ、これを通じて、先生は君たちの能力、強み等を確認することができます。これはまさに、先生が君たちのことを全面的に把握するチャンスです。先生が君たちのことをよく把握すれば、今後の学習と生活において、より君たちの状況に適した教育方式と成長のチャンスを提供することができます。

6. 積極的に先生に質問し、回答してもらう

君たちにとって、自宅学習への不慣れと不安があるかもしれません。また長期間親と一緒にいることも悩みの種になるかもしれません。すべての先生が心理教師であるわけではないが、多くの先生は関連知識を持っており、生徒のことを真剣に考え、リソースをも持っています。そのため、君たちには悩みや疑問があるなら、速やかに先生と相談すると良いです。先生は君たちが速やかに元の状態に回復し、軽やかで楽しい自分を取り戻すために手助けします。たとえ、先生が君たちの問題を完全に解決できなくても、それらの問題を解決するために、関連する先生や機関を紹介することができます。例えば、学校の心理教師、こころとからだの健康ホットライン等社会福祉機関を紹介することができ、また、君たちの問題に関連する知識やカリキュラムを薦めることもできます。学科の勉強における問題についても、なおさら速やかに先生に質問し、回答してもらうべきです。勉強好き、よく考える生徒は先生に好かれます。先生は君たちの最高のサポーターであることを忘れないでください。

（作者：宋飛　北京師範大学附属実験中学）

互いに支え、共に進歩する

● 共通の関心事

「すごく会いたい」という「春晩（春節＜旧正月＞を祝う中国の国民的年越し番組で、日本の紅白歌合戦に相当）」でよく使われる言葉は、現在、一部の生徒の仲間や友人への思いを代表しているかもしれません。新型コロナウイルス感染拡大を防止するための自宅学習期間中、君たちは暫くの間学校の友人や友人といつものようにショッピングし、歌を歌い、球技をすることができません。たまに、寂しさを感じ、仲間と連絡をとりたいと思うが、彼らに迷惑をかけることを心配しています。また、電話やインタネットを通じて何ができるかが分かりません。実際、君たちはこの特殊な時期にあるからこそ自分たちの知恵を活かして、友情を深め、お互いに助け合うことは非常に大切だと気づくでしょう。

● 一緒に考える

他人とコミュニケーションを取ることは、私たちの生活にとって無くてはならないことです。私たちは通常、電話や手紙、インタネット、対面等の方式とルートでコミュニケーションを取っています。コミュニケーションの内容は実際にあったことや考え、体験、提案等があります。

普通の日々でしたら、君たちは友達と一緒に勉強し、遊び、おしゃべりし、お互いに学習の取り組みを交流し、協力の楽しさを味わい、お互いの理解を深めることができます。私たちにとって、友人との交流と友人による支援は非常に大切だと言えます。しかし、この特殊な時期では、君たちが友人に合うことができないが、オンラインを通じて仲間と一緒に勉強、遊び、おしゃべりすることができます。実際、冬休み期間の延長で、君たちはより多くの時間を使って交流を深めることができるはず。君たちはこの期間での自分の新しい洞察や発見について議論し、自らの体験や困惑について話し合うことができます。このような心と心の交流を通じて、私たちは今まで気づかなかった自分や他人のことを発見できるかもしれません。

会うことはできないが、離れているからお互いの友情に影響を及ぼすことを心配する必要がありません。真の友情は地理的な距離を軽々と超えるものです。真の友人は君たちからの連絡を「迷惑だ」と思い、嫌気をさすことはありません。

● アドバイス

1. 様々なルートで仲間との関係を維持する

君たちは電話で仲間に祝福や挨拶を送ることができ、相手が私たちの馴染みの声と思いやりのある言葉を聞いて、気分はよくなるはずです。君たちは発達したネットワークを活かして、ビデオ通話でお互いの顔を見て、お互いに新しい変化があるかどうかを確かめることができます。また、君たちは他のコミュニケーション方法を開拓することもできます。例えば、電子日記を書き、各自の気持ちについて交流し、ストレスを発散します。仲間と日記交換を行い、お互いの状況を教えて、これにより、君たちは今自分が置かれている状況は多くの仲間と同じであることに気づき、それに共感し、仲間と一緒にネガティブな感情を解消することができます。

2. お互いに助け合い、交流の範囲を拡大する

君たちは友人とオンライン勉強グループを作って、一緒に勉強することができます。例えば、毎朝 9 時にビデオ通話を使いながら勉強し、誰が一番早くかつ良くできたのかを競い合い、また、お互いにチェックし、分からない問題について一緒に議論することができます。

宿題のほか、君たちは勉強方法を交流し、学習資源を共有し、また、気分を調整する方法や時間管理の方法、家でできる運動、新しい遊び方等について話し合うことができます。もちろん、家族とのトラブルについても友人に聞いてもらい、解決方法について話し合い、家族と仲良くなることを学び、より良い自分になります。

3. 一緒に楽しい有意義なことをする

1. 一緒に読書する

友人と一緒に良い本を選んで読み、定期的にオンライン読書会を開き、本を通じて得た経験を分かち合い、共に成長していきます。

2. 一緒に見る

友人と一緒に好きな映画を選んで見ます。その後、音声又はビデオ通話で感想や成果を交流します。

3. 共創

既存の資源のほか、君たちは仲間と一緒に有意義なことを創造することができます。例えば、一緒に小さなゲーム、小細工、新しい調理法を開発し、各自が家でそれを試してみて、その過程で得た経験と喜びを分かち合います。

（作者：李月　北京教育学院石景山分院）

生命と成長

自然を尊重し、命を大切にする

● **共通の関心事**

初期に診断された「新型肺炎」感染症患者のほとんどは華南海鮮市場と関連があったことため、科学者は追跡調査で新型コロナウイルスがコウモリから別の動物を介して人に感染した可能性があることを発見し、センザンコウを介して人に感染した可能性もあります。

2003 年の SARS の状況と似ています。SARS のときは、SARS ウイルスはハクビシンの捕殺と食用に密接に関連しているとされています。また、世界では、感染の致死率が非常に高いマールブルグウイルス、ヘンドラウイルス、ヘニパウイルスおよび映画やゲームを通じてよく知られるエボラウイルスは、いずれも野生動物に密接に関連しているとされています。

野生動物は自分の身を守るため様々な方法を使っています。そのうちひとつの特徴はウイルスキャリアであることです。ウイルスは野生動物の身に害を及ぼさないが、

それに接触した又はそれを食べたその他の動物や人間に害を及ぼし、死に至ることもあります。人間による野生動物の捕殺、売買、食用は一部の絶滅危惧種動物の絶滅をもたらしているだけでなく、さらに人類自身にも疫病をもたらしていることは、多くの証拠によって証明されています。

● **一緒に考える**

人間がほしいままに野生動物を捕殺し、空を飛ぶ、水の中で泳ぐ、地上を走る野生動物を食卓に載せたとき、人間は自身がとてつもなく強いものであると考えているでしょう。

しかし、何千人もの人々が新型コロナウイルスによる肺炎に命を奪われ、我々に大きな災難をもたらしたとき、大自然を前にして、人間はなんとちいさいことかと感じているではないでしょうか。

オゾン層の破壊、地球温暖化による氷河の融解、地震や津波が頻繁な発生、スモッグと砂嵐の猛威、病毒とウイルスの攻撃といった大自然からの「自己防衛式」の反撃に直面して、私たち人間は、かつて行った自然資源の過剰利用、環境汚染、食物連鎖のバランスの破壊等の行為について、反省し、行動を変えなければなりません。

新型肺炎は私たちの心身状態に大きな影響を及ぼしているが、これを機に、生命の

意義、人生の価値、人間と自然の関係について考えなければなりません。新型コロナウイルスの流行期間においても、新型コロナウイルスとの戦いに勝ち、平穏な生活を取り戻した後でも、私たちは日常生活の中で、いかにして自然と他人を尊重することを理解する必要があり、そして実際の行動をもって自然と命を守らなければなりません。

- アドバイス

1. 自然をつなぎ、命を大切にする

小さな植物を植えます。一粒のピーナッツ、トウモロコシは良い種になります。多肉植物から落ちた小さな葉を再び土の中に戻して、一株の新しい多肉植物に成長することができます。家にいる間の余暇を利用して、小さな植物を観察し、その世話をします。初々しい芽が芽生え、時がたつのにつれて、私たちに命に対する体験、理解と洞察を届けてくれます。君たちは自分が好きかつ得意な方式、例えば、文章、絵画又は撮影で、それらの小さな命の成長を記録し、命の変化を感じることができます。君たちは植物を丹精こめて育てると同時に、その植物もまた、それが君たちの心を潤います。

2. 生命を尊重し、まず小さな行動から始める

日常生活のさまざま場面で接する花草や可愛いペットを丹精こめて育てることは生命尊重です。周りの親友に対して、誠実で親切な態度で接し、積極的にコミュニケーションを取り、お互いに理解し合うことは生命尊重です。近所の人や異なる職業の見知らぬ人に対して、年齢と地位の高低や貧富の差などで態度を変えることなく接すし、他人に迷惑をかけず、他人に衝撃を与えないことは生命尊重です。低炭素環境保護、ゴミの分別、不必要な物質的消費の低減、遠いところの氷河、海、山脈、湿地、草原から資源を搾り取れることを減らすこともまた生命尊重です。これらの小さな行動は、私たち皆がそれぞれの生命を尊重し守ることです。

3. 他人を思いやり、常に感謝の心を持つ

新型コロナウイルス感染拡大という特殊な時期において、大晦日の夜に武漢に到着した人民解放軍、寸秒を争って命を救う医者と看護士、徹夜で火神山病院へ行く女性請負親方、ありったけのものを出して武漢を支援する各地の野菜農家等に感謝します。そして、普通の生活においても、健康、一つの美味しい家庭料理、親や先生の心配り、友人からの応援等、私たちが感謝するに値するものがたく

さんあります。これらのものは目立たない又は日常的なものであるため、私たちがないがしろにしたかもしれません。今日から、すべての感謝に値することを注意深く発見し、記録し、たとえごく普通の小さな事であっても、君たちはそこから思いがけない心理的な変化と幸福感を得ることができるかもしれません。

私たちは緊急事態に直面するとき、往々にして命の大切さをひしひしと感じます。新型コロナウイルス感染が必ず抑制されます。君たちが今回の貴重な体験から自然と生命を尊重、畏敬し、大切にすることを深く理解、認識し、それを一生の宝物にし、自分の心で愛と感謝を満たし、有意義な価値のある人生を送ることを願っています。

関連資源の推奨：

公益ショットフィル「大自然が語る（Nature Is Speaking: China)」

「流転の地球」、「中国機長（The Captain)」

BBC 自然ドキュメンタリー「ブループラネットⅡ（BluePlanetⅡ)」、「フローズン プラネット（ForzenPlanet)」、

「地球の力（Earth: The Power of the Planet)」

（作者：陳娜　清華大学附属中学永豊学校）

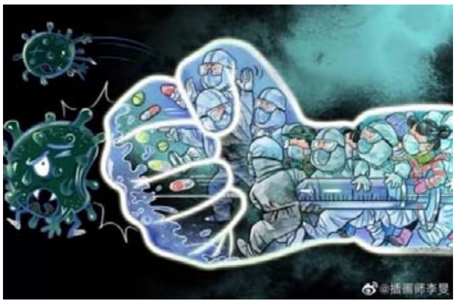
模範に敬意を払い、大志を抱く

● 共通の関心事

「新型肺炎」に関するさまざまな情報や報道の中には、いつも心温まる話、思わず涙してしまう話がありました。84 才の鐘南山院士は全国民に「余程のことがない限り、武漢に行かないでください」と呼びかけながら、自らが躊躇することなく最前線へ赴いていきました。危険なウイルスに直面して、医療スタッフは新型コロナウイルスと戦うため、自らの指を切って得た血で出征嘆願書に拇印を押しました。分秒を争って「火神山、雷神山スピード」を作り出した設計者や建設者、しらみ潰しに居住者の情報照合と検査を行うボランティアたち、新型コロナウイルスと戦う最前線でウイルス感染拡大状況をリアルタイムで報道する記者たち、毎日防護用品の生産を急ぐ労働者たち、人々の正常な生活を確保するため忙しく立ち働くスーパーマーケットの従業員、Wachat でデータを送り、パソコンで授業の準備と録画を行う教師たち、風雪の中で市民の暮らしを守る警察官、清掃作業員、配送員等異なる職業の人々は、新型コロナウイルスとの戦いで黙々と汗を流し、献身的な姿勢を貫き、行動をもって責任と勇気を実践しています。

● 一緒に考える

医療スタッフはウイルスから最も近い場所で戦っており、彼らも普通の人々と同じように恐れを抱いています。ある医療スタッフはカメラに向かって笑顔で「白衣を着る瞬間、使命感に燃える」と語っていました。仕事に対する責任感と使命感は、彼らにウイルスの生命の脅威に立ち向かう勇気を与え、自らの体で人々にウイルス感染に抵抗する防衛戦を張っています。命を救うために分秒を争う意志は、人命を救助するため夜を日に継ぐいで働き続ける土台です。職業の異なるスタッフは担当する仕事が異なるものの、仕事に対する責任感とプロ意識により各自の持ち場を固守し、見返りを求めず、新型コロナウイルスと戦っています。



これらの報道を見ると、君たちは軍人や医療スタッフ等「逆行者」のことに心を奪われ、これらの職業は君たちの尊敬する職業、憧れる職業になります。君たちは周りから医療業界がリスク高いと言われ、ひいては家族や友人から「やめてほしい」と忠告されるかもしれません。しかし、感動はスマホやテレビを見て涙を流すだけのものではありません。現在および新型コロナウイルス感染が収束した後の生活において、君たちは自分の小さな行動で、最も美しい「逆行者」に対する我々の感動と敬意を伝え続け、受け継いでいくことができます。

● アドバイス

1. 自分の将来の職業について考える

君たちの中には、一年生もいれば、間もなく卒業する三年生もいます。多くの業界の「逆行者」に関する報道を見て、君たちは自分の状況を踏まえて、これらの職業の特徴を調べることができます。医者という仕事が好きなら、インタネットで検索し、又は周りの医療の仕事に携わっている親友に関連情報を聞き、もし、自分が医療スタッフのように健康の守護者になりたいなら、君たちは医学専攻に関する情報を調べ、どうすれば自分が医学部学生になれるかを考えてみます。また、目の前のことを全力で取り組み、毎日勉強、進歩することは、将来の夢を叶えるための土台です。

2. 異なる職業の社会的価値を理解する

もし、君たちは新型コロナウイルス感染拡大防止のために貢献を果たした医療スタッフ、警察官、記者、配送員、店員、公務員、教師等の行動に大きな感動を覚えている場合、さまざまな方法で彼らにとって達成感を感じる幸せな瞬間はどういうときであるか、職業が彼らにもたらした価値感はどういうものかを調べ、理解することができます。将来、君たちはさまざまな仕事に従事するが、それぞれの業界にはその使命やリスクがあり、重要なのは職業の社会的価値を追求し、プロ意識と使命感をもって仕事に取り組み、自分の価値を最大化することです。

3. 異なる職業の人々を尊重する

職業と持ち場が異なる人々を十分に理解、尊重し、それらの人々の職務を遂行する方法に敬意を払います。現在、君たちは以下のことに努めてください。つまり、病院で診察を受けるとき、医療スタッフを信頼、尊重し、礼儀正しく接します。交通参加者として交通警察、警備員、ボランティアに協力し、家にいるとき、日常生活において便利なサービスを提供している配送員、清掃員、スーパーマーケットの店員に感謝します......

同時に、学生として勉強に集中し、学業に専念しなければなりません。将来、君たちが社会人になっていても、自分の強い意志で「最も美しい労働者」になるために努力してください。

関連資源の推奨：東方衛星テレビのドキュメンタリー「ER 緊急救命室」

（作者：陳娜　清華大学附属中学永豊学校）

責任感を持って、社会に奉仕する

● **共通の関心事**

今回の新型コロナウイルスとの戦いにおいて、報道機関に報道された物語のほか、私たちの身近でも多くの感動のエピソードがあります。

これらのエピソードには君たち小中学生に関するものもあります。医療スタッフの子供である生徒は Wachat で 「堅持するのは勝利です。お父さんがしっかり自分を守って、私のことを心配しないで、自分で自分の面倒をみます」とお父さんやお母さんを励ましました。一部の生徒は自分が Wachat で書いた文章や詩、又は新型コロナウイルス感染予防知識あるいは文字で武漢と中国に声援を送っています。また、一部の生徒は進んで生活ゴミの分別を行い、ゴミを捨てるとき、廃棄されたマスク等防護用品の消毒を行い、ゴミ袋の口をしっかり縛って、公共環境の保護に努めています。

責任感のある行動や社会奉仕活動は、あるときは驚天動地というような感動を受けるが、あるときはごく些細な変哲もないことである場合もあります。どの方式も社会への貢献です。多くの生徒は独自の方法で他者を配慮し、自らの責任を果たしていることは、同様に感動を覚えるものです。

● **一緒に考える**

今、皆さんは医者でもなければ、研究者、兵士、建設作業員でもありません。未成年者として新型コロナウイルス感染拡大防止にどういったことができるでしょうか。多くの生徒は、新型コロナウイルス感染拡大防止は大人たちの仕事であり、自分たちは国に迷惑をかけないことほか、何ができるかと思うかもしれません。

しかし、これは本当なのでしょうか。新型コロナウイルス感染拡大防止は社会全体の共通の責任であり、各自の行動は大局に影響を与えており、誰でも局外に身を置くことは不可能です。この戦いには局外者はいない、さらに脆弱な部分があってはなりません。小中学生として、教育を受けることは最も大切です。しかし、この特殊な時期において、教育の意義は教科書だけとは限りません。多くの医者、兵士、普通の人々はこの戦いに勝つために力を尽くしています。君たちも責任感と使命感を持たなければなりません。

少年が強くなれば、中国が強くなる！青年が責任感を持っていれば、強い国になる！青少年の責任感と使命感は国の発展と繁栄を実現するための希望であり、新型コロナウイルスとの戦いに勝つための重要な部分です。皆さんは新型コロナウイルスとの戦いにおける一

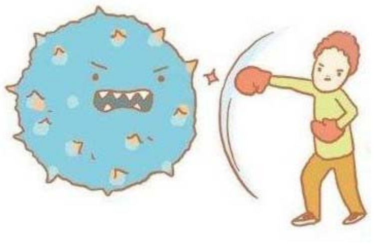
つの美しい風景になることができます。

● アドバイス

現在の情勢では、どのように社会的責任を果たしますか。ここで、君たちのために以下のように提案します。

1. 管理に協力し、先生たちのプレッシャーを軽減する

君たちには、国の呼びかけに呼応し、外出を減らし、よく手を洗い、外出時にマスクを着用し、毎日検温する責任があります。君たちは次の責任を果たす必要があります。新型コロナウイルス感染拡大防止に関するコミュニティの各規定を遵守し、進んで管理スタッフの指示にしたがって、登記や検温を行い、特に新型コロナウイルス感染が拡大している地域から帰省・Uターンしてきた生徒は、進んで登記するとともに、自己隔離し、必要に応じて指定医療機関に行き、医学的観察を行います。国の法規、政策と管理に協力することは、社会的責任を果たすことであり、法に基づいて新型コロナウイルス感染拡大を防止することです。



2. 進んで家庭に対する責任を果たし、親の負担を減らす

君たちは自分の能力に応じて部屋の掃除、洗濯、調理、食器洗い等の家事をすることができます。君たちが家事を多く担当すれば、親は少し楽になります。これにより、親に対する愛情と思いやりを伝え、親に私たちが成長し、親の負担を減らし、家庭に対する責任を果たすことができることを感じてもらいます。

3. 反省して、志を大きく持ち、社会奉仕する

現在、君たちにとって自己覚知と自己発見の好機です。新型コロナウイルス感染拡大防止において、君たちは多くの職業について新しい認識を形成し、一部の専門家が社会奉仕活動において、かけがえのない重要な役割を果たしていることを見てきました。君たちは自分のやりたいこと、理想を考え、将来、従事する職業を通じてどういった社会奉仕ができるかを考えることができます。

上記のほか、君たちは自分の能力と強みを十分に発揮し、創造的なアイデアで家族、学校の友人、学校、身近の模範に向けて宣伝し、彼らにぬくもりと思いやりを伝えます。インタネットには生徒が作成した新型コロナウイルス感染拡大防止に関するポスターや現場の医療スタッフへの手紙、感染拡大防止に関するオリジナル歌等多くあります。

新型コロナウイルス感染拡大防止はみんなの責任です！私たちが一丸となって行動し、各自が責任感を持って、共にこの感染封じ込めに向けた「人民戦争」の勝利のために努力しましょう。

（作者：宋飛北京師範大学附属実験中学）

参考文献

1. Soroush Vosoughi, Deb Roy, Sinan Aral. The spread of true and false news online. Science 09 Mar 2018. pp1146-1151

2. 人民日報：「デマというウイルス」の宿主になるのはやめましょう
https://baijiahao.baidu.com/s?id=1657856827321719807&wfr=spider&for=pc

3. 華東師範大学心理と認知神経科学学院編集組。上海教育出版社..疫路心防、ぬくもりで前進の道を照らす.p9-10

4. 銭銘怡.心理カウンセリングと治療[M].北京大学出版社:北京,2006:233-239

5. 華東師範大学心理と認知神経科学学院。疫路心防--ぬくもりで前進の道を照らす[M]..上海教育出版社：2020：16

6. 呂如浩.済南市新型コロナウイルス感染による肺炎の感染拡大防止に向けた学生心理指導ハンドブック[M].済南教育局：済南、2020：14-16.

7. 李琳、朱瑩瑩等.天津師範大学心理学部.新型コロナウイルス感染拡大防止ハンドブック（中学生版）.2020 年 2 月 1 日.

8. 「時間管理--なぜ、私たちは時間管理を学ぶ必要か」
https://baijiahao.baidu.com/s?id=1588639287598450645&wfr=spider&for=pc

9. 「時間管理を行うため学生への支援の意義と役割」
http://www.xuexila.com/danao/time/c68894.html

10. 百度百科「時間管理マトリックス」

11. 捜狐ニュース「親は注意してください！子供の自宅学習効率が低い？自発性が低い？8 つの方法をお気に入りに追加してください」
http://www.sohu.com/a/374303237_477253

12. テンセントニュース「教育部：未就学児の電子製品の使用時間は 1 回で 15 分以内」
https://new.qq.com/omn/20180803/20180803B0Z26V.html

13. 百度：「小中学生自宅学習・生活への 10 の提案」
https://baijiahao.baidu.com/s?id=1658872836616864096&wfr=spider&for=p

c
14.華東師範大学.「疫路心防--ぬくもりで前進の道を照らす」.2020 年 2 月.
15.福建省心理学会.「福建新型コロナウイルスによる肺炎の感染拡大防止のためのセルフハンドブック（小中学版」.2020 年 2 月
16.公益ショットフィルの URL
https://mp.weixin.qq.com/s/a2UcPw9iO9ZZzAWqx47UnA42
17.BBC ドキュメンタリーの URL
https://mp.weixin.qq.com/s/5-fyyt4GjccKRC_HH6cq8A
18.「疫路心防、ぬくもりで前進の道を照らす」、華東師範大学心理と認知科学学院、上海教育出版社、2019
19.FC 中国語ウェブサイト.新型コロナウイルスと戦う！苦境にあるときに真情がわかる！これら数十枚の写真、どれも泣けるものだ
https://m.sohu.com/a/370106385_100035456
20.新型コロナウイルス感染拡大防止はみんなの責任　青少年への手紙
http://www.cctvzssz.com/xinwen/meiti/79.html
21.新型コロナウイルス感染拡大防止対策期間における青少年--困難なことから逃げず、責任から逃げず、責任感と使命感を持とう！
https://baijiahao.baidu.com/s?id=1658745524725517391&wfr=spider&for=pc

写真の出所

1.百度写真。
2.URL：http://wsjsw.linyi.gov.cn/info/1006/13100.htm
3.URL　https://www.sohu.com/a/371371908_444337
4.鮑秀蘭.超高高感染性ウイルスが来襲、特効薬なし、子供にこれらの症状があった場合、親が油断できない.
大風邪网 http://feng.ifeng.com/c/7ohOzFaUy5d
5.靳会英.人生には、別の生き方があるのは本当だ.心道心家園

6.URL：https://image.baidu.com/search/detail?ct=503316480&z
7.URL：http://blog.sina.com.cn/s/blog_6d5639ac0102wp8n.html
8.URL：http://www.photophoto.cn/show/17023688.html
9.URL：http://www.sheji36.com/html/201712/1618.html
10.張光英.真相はコウモリに刺されたセンザンコウ:原因を解明、新型コロナウイルスは野生動物であるセンザンコウ由来
https://baijiahao.baidu.com/s?id=1657959358424400135&wfr=spider&for=pc
11.新浪科技の文章「15年にわたり、武漢ウイルス所がSARS「真犯人」はコウモリと証明」
https://tech.sina.com.cn/d/f/2020-01-20/doc-iihnzhha3638660.shtml
12.千千花写真網 https://www.qianqianhua.com/zhiwu/6629.html
13.トーテム網
http://c-chain.baidu.com/#/gallery?cs=2021810679,3314735201
14.院長（少紅書のユーザー）「現場でウイルスと戦っている戦士、頑張れ！」
http://www.qfxuan.icoc.cc/nd.jsp?id=166043
15.劉興、李煊.中国軍網.「声」情ポスター｜現場で「ウイルス」と戦う宣言のクラスタ来襲！
http://news.hsw.cn/system/2020/0218/1157777.shtml
16.イラストレーター李旻 http://www.sohu.com/a/370411302_161110
17.玉環市人民病院.【中国医師節】生命を尊重し、医師に敬意を払う！
http://www.shhd.cn/u/231/article.aspx?aid=79587&openid=o7EMvt7jWTL7hF1oNqyUv3SmAVww
18.央視網：これは「ウイルス」との全国民の戦争、みんなが参加！
http://news.cctv.com/2020/02/19/ARTIQfp9Khu3Or0rbxt02FIR200219.shtml

あとがき

わずか１週間で、編集組のメンバーはこの文章と絵や写真がともに豊富で優れている指針を作成しました。任務を受けてから、集結し、共通認識の達成まで、リーダーの指導の下で、グループに分けて内容の枠組みを形成し、編集項目を受け取ってそれぞれ編集し、検討し続けると同時に繰り返して修正しました。完成原稿の提出から、原稿チェック、最終稿までの課程において、メンバー全員は強い責任感と使命感をもって、科学的かつ真摯な態度で編集に取り組み、自分たちの仕事を通じて、心理の専門家として新型コロナウイルス感染拡大防止のために寄与することに努めてきました。

本指針の編集者

編集長　　　伍芳輝

教師編編集長　　　程忠智

学生編編集長　　　白曄

編集組のメンバー　　　（順不同）

劉秀華　　李婷婷　　李月　朱彤　陳海燕　　陳娜　陳群　宋飛

趙愷琪　　果静雅　　林翔宇　　邵紅雲　　謝慶紅　　雷智慧

本指針の編集につき各区の教育研究員から多大なご支援を賜り、心より感謝申し上げます。

アジア災害トラウマ学会は 2020 年 3 月 7 日に「Covid-19 こころのサポート WEB 研修会第 1 部中国から学ぶ・講師・伍芳輝先生」を開催しました。伍芳輝先生は本稿の日本での公開を無償で許可してくださいました。そして、独立行政法人国際協力機構(JICA)中国事務所のご尽力により日本語版が作成されました。本稿の執筆者全員と JICA 中国事務所に心より感謝申し上げます。

2020 年 3 月 17 日アジア災害トラウマ学会・会長・高橋哲