

カウンセラーから


大切な あなたへ 『 SOS・OD 』 大切な お知らせ！

最近、とてもビックリしたことがあります。私は今の小学生や中高生のみなさんの興味関心は何かなと知りたくて、小学生新聞を読んだりします。地球温暖化、SDGs、将来の仕事、ウクライナ戦争、あなたのユメは？などなど、教えられることがいっぱいです。

とある日のトピックは、「オーバードーズ (OD) — 薬の飲みすぎで 救急搬送の若者急増」
えっ、えっ、これ小学生新聞だったよね？ オーバードーズ？ 小学生に?! 続いて、ODは正しい量を大幅にこえて薬を飲む危ない行為で、もし試したくなったら、どうしたらいいののかの解説がありました。これは小学生のみなさんへの緊急提言・警告でした。

市販薬の過量摂取、overdose (OD) が今、子どもと青年の間で広がっているという現実です。

私も琴丘高校のカウンセラーとして、今日は大切なあなたへ 大切なお知らせがあります。

- *なぜ OD? 家庭や学校で感じている強いストレス、孤独感、居場所がない、逃げたいなど、自分ではどうしようもできない時にネットやコンビニで簡単に買えるから。飲むと眠気、疲労感がなくなり、つらい気持ちが和らぎ、目の前の嫌なことが忘れられ、ふわふわしたいいい気分になるから。
- 
- この効果は一時的です。その後は逆に不快感の増大、運動機能・記憶能力の低下、また感情のコントロールがとてむつかしくなります。
- *OD 後は? 馴染みの風邪薬、咳止めだから安全、大した影響はないと初めは軽い気持ちで・・・でも、どんどん過量摂取で依存症状に。
あなたの大切な脳、心、体すべてに深刻な影響が出、救急搬送という事態も。
- OD は命にかかわる危険摂取です。**

これはカウンセラーからの 緊急のお願いです。

大切なあなたを守るため、あなたの大切な友だちを守るためのアクションをお願いします！！

もちろん、誰にでもストレスで心と体のバランスが崩れてしまう時がありますよね。でも、お願いします。楽になりたいとコンビニに走るその前に先生、保健室、相談室に走って来てください。あなたのためにできること、あなたの友だちのためにできることを一緒に考えアクションしましょう。

♡あなたの心と体が 今日健やかでありますように♡ - with you-

学校カウンセラー 飯塚 由美子