



こんにちは。今年度もよろしくお願いします。
新入生の皆さん、初めまして。どうぞよろしく！

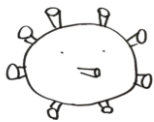
今月のトピック

「新型コロナウイルスの三つの顔」

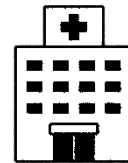


新型コロナウイルスの感染が流行しています。このウイルスが怖いのは、「三つの感染症」という顔があって、知らず知らずのうちにそのウイルスに影響されてしまうことです。

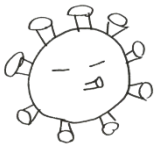
第1の感染症・・・「病気」



コロナウイルスがもたらす、病気そのものが第1の顔です。感染者との接触でうつり、かぜ症状や重症化して肺炎を起こします。



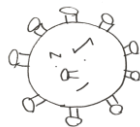
第2の感染症・・・「不安」



このウイルスは見えませんが、心の中で知らず知らずに増殖します。わからないことが多いので、強い不安や怖れを感じ、それが心の中でふくらみ、私たちが振り回してしまうのです。そして、私たちが持っている力を弱めてしまうだけでなく、またたくまに人から人へ伝染します。



第3の感染症・・・「嫌悪」「偏見」「差別」



不安や怖れは人が生き延びようとする本能を刺激します。その結果、ウイルス感染に関わる人や対象を、自分たちの日常生活から遠ざけたり、排除したり、間違った認識や見方・考え方をもってしまい、差別してしまいます。

そして、一番怖いのは・・・

三つの感染症が負のスパイラルを生み出す ことです！

知らず知らずのうちに、ウイルスの悪い情報ばかりに目が行き、元気がなくなったり、生活習慣が乱れたりしていませんか？それは第2の感染症「不安」が影響しているかもしれません。「不安」は怖れとなって第三の感染症「嫌悪」「偏見」「差別」を生み出します。そうすると、周りからの「差別」や「嫌悪」を恐れて、感染を隠したり、検査を受けなかったり、他の国で起きているような医療従事者への攻撃につながったりする可能性もあります。そうして病気はますます広がり、ウイルスは力を強めます。これが「負のスパイラル」です。

では、どうしたらこれら三つの感染症を予防できるのでしょうか？

第1の感染症「病気」の予防



みなさんご存じの通り、手洗い、咳エチケット、三密（密集・密室・密接）を避ける行動が、何といたっても予防に有効です。

第2の感染症「不安」の予防



今の状況の中、「不安」な気持ちは誰でもあります。まずは、その「不安」な気持ちを自分自身で自覚することが、予防の第一歩です。「不安」が高まったら、気分転換や深呼吸をしましょう。毎日の生活習慣をキープすること、睡眠・食事をきちんととって、適度に体を動かすことも、「不安」に対する力を高めます。感染予防のために自分ができている行動を「よくがんばってる」と認めること、安心できる相手に気持ちを話すことも大事です。また、時にはウイルスについての情報を遠ざけることも過度な不安を予防します。

第3の感染症・・・「嫌悪」「偏見」「差別」の予防



実際に、感染した人やその家族、同じ学校・職場・地域の人、医療に携わる人に対して、拒否や中傷、傷つく言葉を投げかける出来事が起こっています。医療従事者や治療を受けている人、その家族は、感染を拡大しないように頑張っている人たちです。第3の感染症にかからないよう、この事態に対応している人たち（自分も含めて）に敬意とねぎらいを払いましょう。差別や偏見・悪口に同調しないこと、いたわりやねぎらいの気持ちを持つことが、この感染症を防ぎます。

このウイルスとの戦いは長期戦になるかもしれません。一人一人が、それぞれの立場でできることをして、この事態を乗り越えましょう！

参考・引用：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～
<http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/> 日本赤十字社



これからの相談日

5月・・・13日（水）※、20日（水）、27日（水）

6月・・・3日（水）※、10日（水）、24日（水）

いずれも 10:00～16:30。相談時間は基本的に 50 分間です。

※5/13（水）は 13:30～16:30 に音戸小学校で、6/3（水）は 9:15～12:15 音戸小学校、13:30～16:30 波多見小学校で、相談をお受けします。

相談の申し込み

○音戸中学校の生徒の方・・・担任の先生か保健室の上田先生、または直接スクールカウンセラーに希望を伝えてください。

○音戸中学校、音戸小学校、波多見小学校の保護者の方・・・音戸中学校にご連絡ください。

（Tel：0823-51-2731、窓口：坪浦教頭または上田養護教諭）

※相談日にカウンセラー直通 Tel（080-1944-0350）に連絡されても OK です。

※相談内容の秘密は、基本的に厳守されます。

