



こんにちは、みなさん。  
今、あなたの心と体は元気ですか？

## 今日のトピック

## 「ウイルスの次にやってくるもの」

日本赤十字社から「ウイルスの次にやってくるもの」という動画がYouTubeに投稿されています。見たことがありますか？

ウイルスから身を守るためには？  
きちんと手を洗うだけで、感染する確率はぐんと下がる。  
でも、心の中にひそんでいて、流れていかないものがある。



それが「ウイルスの次にやってくるもの」…「恐怖」です。

「恐怖」は本来、自分を守るためにとても大切な「防衛本能」の発する感情です。感染が怖いから「手を洗い、マスクをし、人との距離をとる」ことで、身を守るのです。



しかし、その「恐怖」は「不安」と結びつき、知らないうちに大きくなり、暴走して「非難」や「差別」につながることもあります。そして、私たちの心の結びつきをバラバラにし、その結果、相手の心も自分の心もむしばみ、大きな傷を残します。

「恐怖」感情を暴走させないよう、自分の心をしっかり見張って守ることが大切です。そのためにできることを紹介します。

### ① 周囲の人と力を合わせる

恐怖は、誰の心の中にもいる。だから励ましあおう。応援しあおう。  
人は、団結すれば、恐怖よりも強く、賢い。



### ② 脳の前頭葉を働かせる（考える）こと

脳の前頭葉を働かせる（正しい情報を得る、状況を正しく把握する）ことは感情にブレーキをかけます。勉強で前頭葉を働かせることも、感情に振りまわされないためには役立ちます。

### ③ 笑顔と日常

「笑顔」と「日常」は「恐怖」を弱めます。いつも通り、心のゆとりをもって笑顔で。

コロナ禍の中で重要なのは、ウイルス感染を防ぐ行動とともに、自分の「恐怖」や「不安」を増長させない「健康な心と体」です。

今日私たちにできることを、それぞれの場所で



