

「負のスパイラル」を断ち切ろう

校長 博田 英明

皆さん、おはようございます。校長の博田です。

夏季休業も昨日で終了し、今日から第2学期が始まります。生徒の皆さんには先日お知らせした通り、感染拡大防止を図るとともに、皆さんの健康と生命を守り、学びを保障することの実現に向けて、当面の間、授業は原則としてオンラインとし、来週末に予定されていた文化祭の実施も当面見合わせます。始業式にあたり、現在私たちが置かれている状況を改めて認識し、皆さんにお願いしたいことについて私からお話します。

現在、皆さんもご存じの通り、デルタ株と呼ばれる変異ウイルスの感染急拡大が続いています。夏季休業になってから本校関係者が感染する事例も増えました。感染した人に共通しているのは、これまで多かった無症状ではなく、発熱や倦怠感、吐き気などの症状が顕著に見られることです。政治家やマスコミがよく今を「WITH コロナの時代」と表現しますが、果たしてそうでしょうか。人々の生活の場の至るところに存在するという点では、このウイルスとともに暮らさなければならないことは分かります。しかし、人類はコロナウイルスと共生しているのではなく、戦っているのです。最前線で治療に当たっている医療関係者の皆さんやワクチンや特效薬の開発に取り組んでいる研究者の皆さんは、まさに命がけでウイルスと戦っています。そして私たちも、密になりたい気持ちを我慢して、しっかりと感染予防に努めることでコロナウイルスと戦っているのです。新型コロナウイルス感染症との闘いは、約100年前のスペイン風邪が終息するのに3年かかったように、既に長期戦に入っています。

では具体的に私たちは今何をすべきなのでしょう。ここに日本赤十字社が発行した「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」というリーフレットがありますのでご紹介します。現在猛威を振るっているCOVID-19の3つの顔とは、「病気」という第1の感染症、「不安」という第2の感染症、「差別」という第3の感染症のことです。この3つの顔がつながり、負のスパイラルを形成して感染が広がるというもの。つまり本来の「病気」だけで終わらず、未知のウイルスで分からないことが多いため「不安」が生まれ、そこから人間が生き延びようとする本能によってウイルス感染に関わる人を遠ざけるという「差別」が生じ、さらに差別を受けるのが怖くて熱や咳があっても受診をためらい、結果として「病気」の感染を招くという悪循環、負のスパイラルです。ここでは第2の感染症である「不安」に振り回されず、負のスパイラルを断ち切る方法について、ポイントだけお話しします。

第2の感染症「不安」に振り回されないためには、①「気づく力を高める」、②「聴く力を高める」、③「自分を支える力を高める」ことが大切です。具体的には、①「気づく力を高める」ためには、「立ち止まって深呼吸したり、お茶を飲んだりして一息入れる」、「今の状況を整理してみる」、「自分自身の考え方や気持ち、振る舞いなどを様々な角度から観察してみる」ことが有効です。また②「聴く力を高める」ためには、「ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていないか」、「趣味の時間や親しい人との交流が減っていないか」、「生活習慣が乱れていないか」などを振り返り、普段と変わらず続けられることを発見するのが大切です。また③「自分を支える力を高める」ためには、「ウイルスに関する情報から距離を置く」、「今自分ができていることを認める」、「今の状況だからこそできることに取り組んでみる」、「安心できる相手とつながる」などが有効です。

ここで出てきた「安心できる相手とつながる」ために皆さんに是非お願いしたいことがあります。それは「SNSを正しく使う」ということです。残念ながら私たちの周りではSNSの不適切な利用によって人間関係を壊し、他人を傷つける行為が少なくありません。私は校長として、そうした行為は暴力等とともに絶対に許しません。それは反省をしても、謝罪をしても、取り消すことが出来ない極めて悪質な行為だからです。現在このような状況下では、直接会って話をするよりもSNSやメールを利用したコミュニケーションが確実に増えていると思われまので、改めてお話ししました。なぜ、SNSなどのコミュニケーションに気を付けなければならないのかをお話すると、そもそもインターネットでは「安全情報」よりも「こんなリスクがあるぞ」という「危険情報」の方が多く読まれ、その結果、心を不安定にさせてしまう危険性があるからです。またSNSでは特定のグループを作り、限定された仲間との付き合いの中で情報を共有することになる訳ですが、こういったグループの中にいると視野が狭くなる傾向があるからです。心理カウンセラーの下園壮太さんは著書でこう述べています。「SNSやインターネットというツールはとても便利ですが、人の考え方やものの見方を著しく狭める、つまり不寛容にさせる危険性がある」と。したがってネットやSNSと距離を置く、例えば夜9時以降はSNSやネットを見ないというふうに自分でルールを決めて実行することも大切な心のケアになります。ネットと距離を置くと最初は不安になることがあります、しばらくすると必ず落ち着いてきます。多くのメリットを実感するでしょう。またSNSで送る文章は、対面で相手に話す言葉より一段階も二段階も丁寧な表現を心掛け、送信する前にもう一度、文章や内容を確認することが大切です。

さて、感染予防の話に戻ると、私たち一人一人がしっかりと意識を高め、「感染しない、させない」、そういう想いを持って行動することが今後の終息に向けての大切なポイントになります。大切なのは、マスク、手洗い、換気などを徹底し、「接触」はあっても「濃厚接触」はしないという状態を作ることです。濃厚接触者の定義は、「換気が十分でない環境で、感染者と1メートル以内、マスク無しで15分以上会話をした人」です。学校で感染者が出たとしても、この条件に当てはまらない人は濃厚接触者にはなりません。100%は無理だとしても、「接触」はあっても「濃厚接触」はないという状態を常に心がけるようにすれば、学校を舞台にした大きなクラスター、集団感染は起きにくく学校を閉鎖しなければならないような事態は避けることができます。聞くところによると、昨年だけで4回も休業になった学校もあります。こまめに石鹸で手洗いやアルコールで消毒すること。普段からマスクを着用すること。三密、いわゆる複数の人が集まる換気の悪い密閉された空間、多くの人が密集している場所、お互いに手を伸ばしたら届く距離での会話やカラオケなど同じような行為が行われる場所は避けることなど、改めて自分で自分の身を守ることの徹底をお願いします。

最後になりますが、今までの生徒の皆さんの努力を見ていると、皆さんならできると私は信じています。まだまだ暑い季節が続きます。熱中症への対策も怠ることができません。そうした一つひとつの自分の健康管理をしっかりした上で、充実した第2学期をスタートしてほしいと願っています。学校全体でまとまって、今日お話しした負のスパイラルを断ち切り、この困難を乗り越えていきましょう。生徒の皆さんの協力をお願いし、始業式での私からの挨拶とします。