



# スクールカウンセラーだより



三鷹中等教育学校後期課程のみなさん、こんにちは。

スクールカウンセラーの上野です。進級したという実感がない、と感じている人もいるかもしれませんね。東京都に緊急事態宣言が出てから、1ヶ月以上がたちました。連休が明けても、なかなか自由な行動ができない状況が続いています。そんな中、オンラインでの授業が始まり、通常の形とは異なりますが、学習が始動しています。先生方の頑張りに、みなさんの努力に、拍手を送ります。

今回は、この新型コロナウイルスによってもたらされる“3つの感染”についてお伝えしたいと思います。勉強の合間に、目を通していただくとうれしいです。

未知のウイルスは、3つの感染をもたらすとされています。



新型コロナウイルスのイメージ (CNN)

- ・ **第1の感染症** (生物学的感染症)  
→ウイルスによって引き起こされる“疾病”そのもの。
- ・ **第2の感染症** (心理的感染症)  
→見えないこと、治療法が確立されていないことで感じる“強い不安や恐れ”
- ・ **第3の感染症** (社会的感染症)  
→不安や恐怖が生み出す“嫌悪・差別・偏見”



私たち誰もが、この3つの感染症の影響を受けています。第1の感染症の結果として外出を自粛したり、人との接触をしないようにしたりしなければなりません。イライラ、怒り、心配……。いろいろな気持ちが交錯するのではないのでしょうか。自分が感染していたら、誰かに感染させたらどうしよう、など“強い不安・恐れ”も感じていると思います。第2の感染症ですね。強い不安や恐れを感じる要因には、以下のようなものがあります。

- ・ 目に見えないウイルスであること
- ・ 新しい病気であり、まだ明確な予防・治療法が確立していないこと
- ・ 人間はわからないものを恐れる傾向があること

こうした不安は、人から人へ伝わり、ニュースや他者の言動を見てさらに不安が増幅されるという悪循環が生じます。しかしこれは一般的な人間の心理で、ある程度当然の感情です。ただ過剰に怖がったり、恐怖心が強くなりすぎたりすると、第3の感染症“嫌悪・差別・偏見”に移行してしまうことがあります。

不安は瞬く間に伝わり、恐怖は人間の自己保存本能を刺激して、ウイルスに感染・接触したと思われる人を日常生活から遠ざけたり、嫌悪したり、差別的に扱ったりする現象が生じます。医療従事者がタクシーに乗車拒否された、感染者を治療したクリニックが閉鎖を要求された、運送業者や医療

自分の不安に向き合い（それは自分自身に向き合うことです）、生じている負の感情をありのままに受け止め、それに対処する自分なりの方策を考えること、安易に第3の感染症に陥らないよう「正しく恐れる」意識を持つこと、などが大事ではないでしょうか。そして、新型コロナウイルスに対処している医療従事者や、私たちの生活を維持するために働いている方々の苦労を思いやる想像力を働かせることも重要だと思います。



この事態には、必ず終わりが来ます。みなさんとお会いするのを楽しみにしています。

お問い合わせ

東京都立三鷹中等教育学校 保健室

養護教諭 宮川 悦子

電話 0422 (46) 4181