

海国相談室たより No.2

令和2年5月19日(火)
大島海洋国際高校
スクールカウンセラー大賀一樹

新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！(参考：日本赤十字社発行「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」より)

新型コロナウイルスによる感染が流行しています。実はこのウイルスが怖いのは、「3つの“感染症”」という顔があることです。知らず知らずのうちに私たちも影響を受けていることをみなさんはご存知ですか？

3つの“感染症”はつながっている

第1の感染症「病気」

第2の感染症「不安」

第3の感染症「差別」

第1の感染症は「**病気そのもの**」

このウイルスは感染者との接触でうつることが分かっています。感染すると、風邪症状や重症化して肺炎を引き起こすことがあります。

第2の感染症は「**不安と恐れ**」

このウイルスは見えません。ワクチンや薬もまだ開発されていません。わからないことが多いため、私たちは強い不安や恐れを感じ、ふりまわされてしまうことがあります。それらは私たちの心の中でふくらみ、気づく力・聴く力・自分を支える力を弱め、瞬く間に人から人へと伝染していきます。

第3の感染症は「**嫌悪・偏見・差別**」

不安や恐れは人間の生き延びようとする本能を刺激します。そしてウイルス感染にかかわる人や対象を日常生活から遠ざけたり、差別するなど、人と人との信頼関係や社会のつながりが壊されてしまいます。

なぜ、嫌悪・偏見・差別が生まれるのか

見えない敵(ウイルス)への不安

特定の対象を見える敵とみなして嫌悪の対象とする

嫌悪の対象を偏見・差別し遠ざけることでつかの間の安心感が得られる

特定の人・地域・職業などに対して「危険」「ばい菌」といったレッテルを貼る心理によって偏見や差別は起こります。この感染症の怖さは、差別が拡大すると、差別を受けるのが怖いという心理が働き、熱が出て受診するのをためらい受診率が低下したり、自覚している感染者が他人に見られたくないため受診できないなど、結果的に病気の拡散につながることです。皆さんも、ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていたり、なにかとウイルスに結び付けて考えたりしていませんか？

「あの人咳してる・・・コロナなんじゃない？」

「あの地域はコロナが流行っているからあそこのものを買うのはやめよう・・・」

「熱があるけど怖いから黙っていよう・・・」

このように思い、実際に噂を流したり吹聴することから感染症は広がっていきます。



これらの感染症をふせぐために私たちができること

✓ 第1の感染症をふせぐために

1人1人が衛生行動を徹底しましょう。「手洗い」「咳エチケット」「人混みを避ける」など、ウイルスに立ち向かうための行動を自分のためだけでなく周りの人のためにすることも大切です。

家庭数配布・保護者用

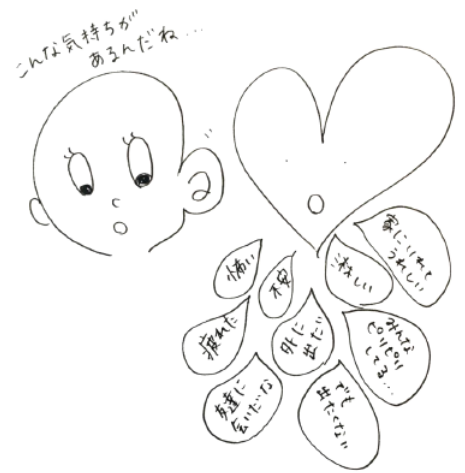
✓ 第2の感染症にふりまわされないために

不安や恐れはわたしたちの「**気づく力**」「**聴く力**」「**自分を支える力**」を弱めます。不安や恐れはや身を守るために必要な感情ですが、私たちから力を奪い、冷静な対応ができなくなることもあります。

気づく力を高める

まずは自分を見つめてみましょう

- ・立ち止まって一息入れる（深呼吸、お茶を飲む）。
- ・今の状況を整理してみる。
- ・自分をいろいろな角度から観察してみる（考え、気持ち、ふるまいなど）



聴く力を高める

いつもの自分と違うところはありませんか？

- ・ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていませんか？
- ・なにかと感染症に結び付けて考えていませんか？
- ・趣味の時間や親しい人との交流が減っていませんか？
- ・生活習慣が乱れていませんか？
- ・普段と変わらず続けられることはありますか？

自分を支える力を高める

自分の安全や健康のために必要なことを見極めて自ら選択してみましょう

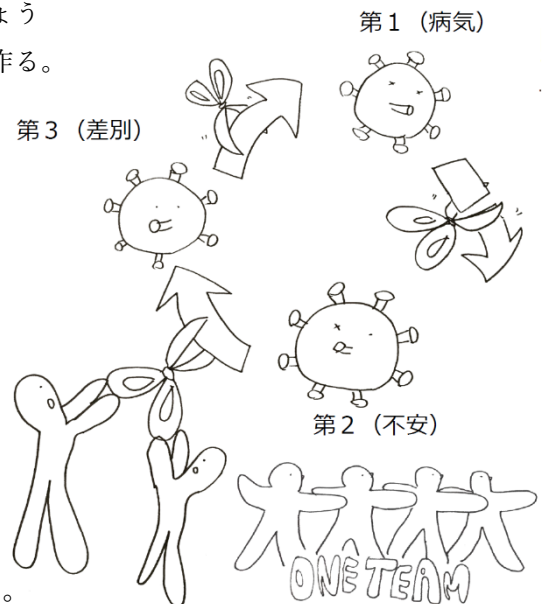
- ・ウイルスに関する情報にさらされるのを制限し、距離を置く時間を作る。
- ・いつもの生活習慣やペースを保つ。
- ・心地よい環境を整える。
- ・今自分ができていることを認める。
- ・今の状況だからこそできることに取り組んでみる
- ・安心できる相手とつながる

✓ 第3の感染症をふせぐために

不安を煽ることは病気に対する偏見や差別を強めます。

- ・「確かな情報」を広めましょう
- ・差別的な言動に同調しないようにしましょう

みなさんそれぞれの場所で感染を拡大しないように頑張っています。



小さな子どもがいる家庭、高齢者、治療を受けている人とその家族、自宅待機している人、医療従事者、日常生活を送って社会を支えている人、

この事態に対応しているすべての方々をねぎらい・敬意を払いましょう！

まとめ

このように、新型コロナウイルスは、3つの感染症という顔をもって、私たちの生活に影響を及ぼします。

このウイルスとの戦いは長期戦になるかもしれません。それぞれの立場でできることを行い、みんなが一つになって負のスパイラ

ルを断ち切りましょう！スクールカウンセラーも相談を受けますので少しでも悩んだら是非ご相談ください。

情報提供：「新型コロナこころの健康相談電話」のご紹介（一般社団法人日本臨床心理士会・一般社団法人日本公認心理師協会共同事業）

使い方：不安な気持ちや対処方法、子どもたちへの対応などについて相談したいとき

期間：2020年4月20日から5月29日まで（土・日のみお休み）

期日：毎週月曜日～金曜日（祝日・連休中も開設します）

時間：午前10時～12時及び午後7時～9時

電話番号：050-3628-5672