

きらきらぼし

5月号 保健室

「きらきらぼし」は嶺南地区の高校共通の保健だよりです。みなさんが、「きらきらぼし」のように明るく、力強く輝くことを願って、お届けします。ぜひ、最後まで読んで下さいね。

 ここ数週間で、新型コロナは、本当に身近な問題となってきました。今一度、私たちがすべきことを考えてみましょう。(以下、日本赤十字社および法務省 HP を引用・参照しています。)

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が影響を受けていることをみなさんはご存知ですか？

ワタシには3つの顔がある ぷっぷっぷ...

負のスパイラルで“感染症”が広がる

この“感染症”の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながるからです。

①未知なウイルスでわからないことが多いため不安が生まれる

②人間の生き延びようとする本能によりウイルス感染にかかわる人を選ばざるを得ない

③差別を受けるのが怖くて咳や喉があっても受診をためらい、結果として病気の拡散を招く

第1の“感染症”「**病気**」

第2の“感染症”「**不安**」

第3の“感染症”「**差別**」

3つの“感染症”は どうつながっているの？

ウイルスがもたらす **第1の“感染症”** は **病気そのものです**

このウイルスは、感染者との接触でうつることがわかっています。

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。

ウイルスがもたらす **第2の“感染症”** は **不安と恐れ** です

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伝染していきます。

ウイルスがもたらす **第3の“感染症”** は **嫌悪・偏見・差別** です

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。

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差別や偏見はおこります。

差別の樹が育っていくよ

××人だ、危ない

△△地区は危ない

〇〇職業は危ないらしい

マスクしてないなんてありえない

病を患っているあの人、コロナかも

医療従事者の子は危険しないでほしい

ウイルスを遠ざげたいという心理

感染への不安・恐れ

特定の対象をウイルスと関連づける心理


生き延びようとする本能

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？

「あの人が咳してる・・・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ものを買わない方がいいよ・・・」「熱があるけど怖いから黙ってよう・・・」

このように思い、行動することから「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、私たちはどのような工夫ができるでしょうか？



10

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もすることが大切です。



11

第2の「感染症」にふりまわされないために

聴く力を高める

いつもの自分と違う所はありませんか？


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？



14

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。




15

第3の「感染症」をふせぐために

不安を煽ることは病気にに対する偏見や差別を強めます。

・「確かな情報」を拡めましょう。

・差別的な言動に同調しないようにしましょう。



16

まとめ

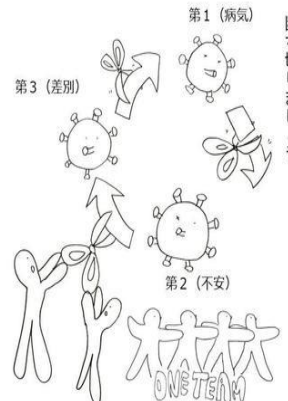
3つの感染症をみんなで見守るために

このように、新型コロナウイルスは、3つの「感染症」という顔を持って、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！

第1 (病気) 第2 (不安) 第3 (差別)



18

犯人捜しはやめましょう。

コロナいじめにつながります。(T-T)

連日の新型コロナ関連の報道では、感染者数、市町ごとの感染者数、クラスターが発生した施設名等、詳細な情報が公表されます。それに伴い、感染者の特定などの犯人捜し、感染した人の行動や、ご家族にまでネガティブな感情が向けられることがあります。あるいは、ワクチン接種をしない人に対する非難なども。情報は全てが正しいとは限りません。特に、SNSやインターネットなどの不確かな情報に惑わされないようにしましょう。新型コロナは、誰でも、気を付けていても、感染してしまう可能性があります。「誰か」のことではなく「自分のこと」として、考えることが大切です。正しい知識と情報をもとに行動しましょう。それが、新型コロナウイルス感染症から、自分を、家族を、みんなを守ることに繋がります。