

みなさん、こんにちは。すっかり秋らしくなりましたね。1年の中でも気持ちよく過ごせる貴重な季節です。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋など、自分の楽しめる“秋”を満喫しましょう。そして、寒暖差が大きい時期でもありますので、体調を崩さないように注意して生活しましょう。

***** 新型コロナウイルスの3つの顔 *****

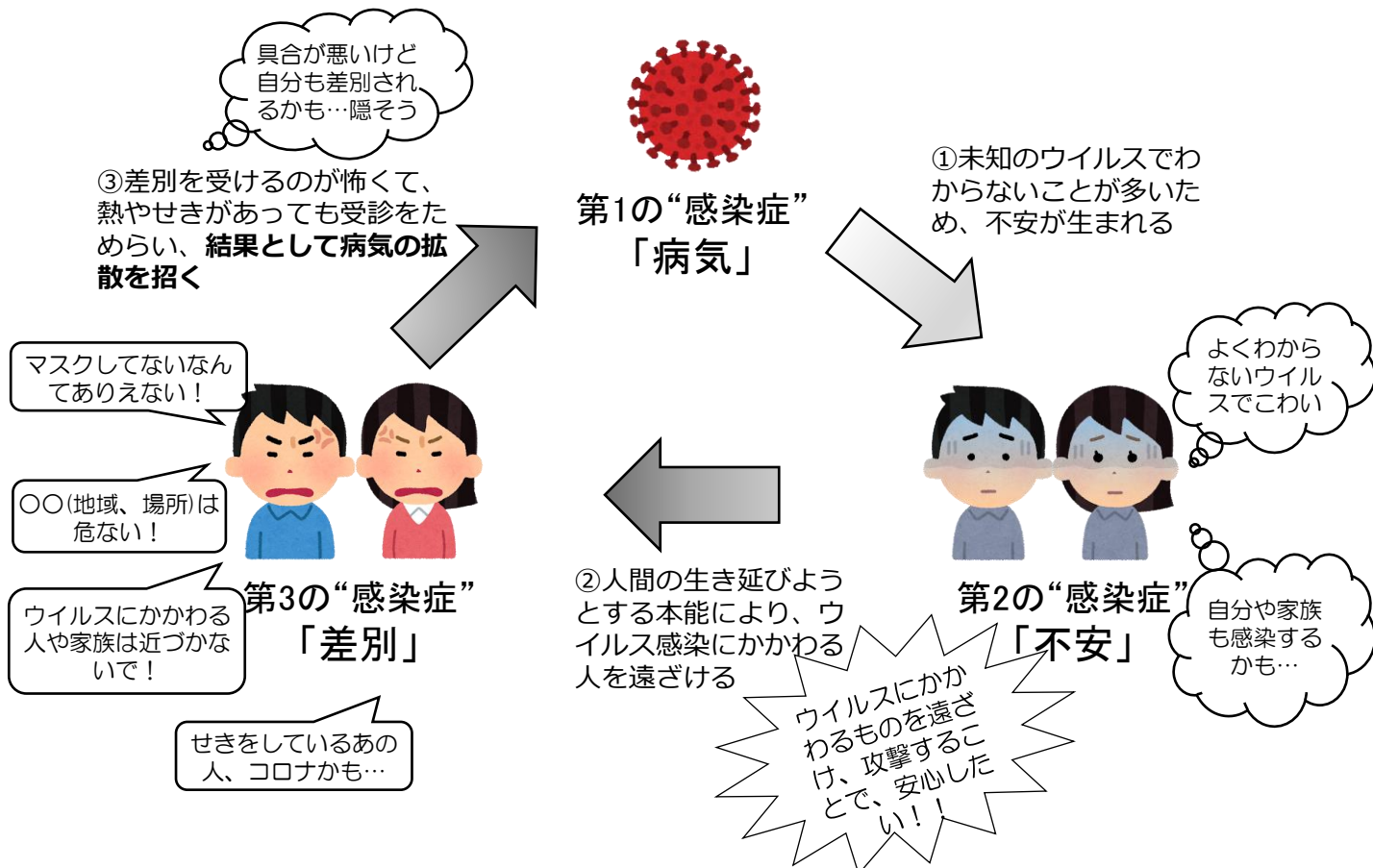
○ちょっと前に知り合いと話していた時のことです。新型コロナウイルスの話題になったのですが、その知り合いは、住んでいる地域で感染した人がいると言い、その人の行動を責め、周りが責めるのは当然だと思っていると話していました。私はびっくりして、不安な気持ちはわかるけれど、その考え方は今後自分自身や家族を困らせることになるよと伝えました。

自粛期間中には「他県ナンバー狩り」が話題になりました。ほかにも「自粛警察」「マスク警察」といった言葉を聞いたことがある人も少なくないでしょう。新型コロナウイルスに関してこのような、感染者や家族、特定の職業や地域への中傷や嫌がらせ、つまり「コロナ差別」が今大きな問題になっています。これについては「コロナ差別、許さない」と国もメッセージを出しています。

○では、なぜこのようなことが起こってしまうのでしょうか？

このことを理解するヒントとなるのが、新型コロナウイルスの“3つの顔”です。ウイルスによる感染症の流行がもたらす悪い影響には3つの特徴があるのです。それは次の3つです。

- 1) **病気そのもの** = ウイルスに感染すると発熱やせきといった様々な症状が出てきます
誰もが感染する可能性があります
- 2) **不安と恐れ** = まだわからないことが多いので、強い不安や恐れを感じやすくなります
- 3) **嫌悪・偏見・差別** = 不安を和らげるためにウイルスにかかわる人や対象を遠ざける、避ける、非難する、差別するなどが起きてきます



①→②→③→①→…というように、これらの3つはかかわりあっていて循環していきます。これがエスカレートすると社会がばらばらになり感染症がより広がっていくことになります。この悪循環を止めなければなりません。

○では、どうすればこの悪循環がたちきれるのでしょうか？3つの顔それぞれへの対策を確認しましょう。

1)病気そのものへの予防

3つの基本的な感染予防を心がけましょう。

①せつげんで手洗い ②せきエチケット ③3密(密閉・密集・密接)を避ける ですよ！

2)不安や恐怖に振り回されない

未知のものを不安に思う気持ちは生物としてごく自然なものです。

その気持ちに振り回されず上手に付き合うことが大切なのです。そのためには…



①体の緊張をほぐす：深呼吸、お茶を飲んで一息、いつものペースで生活する

②気持ちを整理する：今の状況を整理する、自分自身の考え方・気持ち・ふるまいを振り返る、必要以上にウイルスの情報に触れないように気をつける

③自分の気持ちを支える：趣味や楽しめることをやってみる、心地よい環境を整える、安心できる相手とつながる、自分ができていることを認める

3)差別を強めることがないように次のことを心がける

・不安をあおらない：不確かな情報を広めない、差別的な言動に同調しない

・すべての人に敬意とねぎらいの気持ちをもとう：治療を受けている人と家族、医療従事者をはじめ社会を支えるために働いてくれている人(エッセンシャルワーカー)、高齢者や小さな子どもがいる家族、そしてみなさん自身も、みんながそれぞれの場所で感染拡大しないように頑張っていることを忘れないで

※以上の情報は、日本赤十字社作成『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～』

PDF版 http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

動画版 https://www.ishikawa.jrc.or.jp/info_notification/post4103

を引用しています。こちらのサイトにはわかりやすい説明がありますので、ぜひ一度は見てみてくださいね。

○「コロナ差別」は私たち自身の生活を守るためにも絶対にしてはいけないことです。

もし今後みなさんがコロナに関して差別や偏見でつらい思いをしたら、一人で我慢せず先生やカウンセラーに相談をしてください。学校はみなさんを守れるように取り組んでいきます。

また、ほかにも相談窓口があります。コロナに関しての差別等でつらい思いをした場合はぜひ利用してみてください。

【相談窓口】

- 24時間子供SOSダイヤル
- 子どもホットライン(24時間)
- 茨城いのちの電話(24時間)

0120-0-78310(全国共通) 〴〵
029-221-8181
029-351-1000(水戸)
029-855-1000(つくば)



***** カウンセラー来校予定 *****

☆今 後 の 来 校 予 定 日 ☆

10月 : 23日(金) 30日(金)
11月 : 9日(月) 16日(月) 27日(金)
12月 : 7日(月) 14日(月)

※日程は変更になることがあります。

カウンセラー来校日は月曜日か金曜日です。時間は**14:00～17:00**です。

お話したいと思ったら、**担任の先生やカウンセラー担当の先生、養護の先生などに相談希望と伝えてください。**日にちと時間を調整して相談の予約を先生が入れてくれます。

***** 保護者の皆様 *****

スクールカウンセラーは保護者の方からのご相談もお聴きします。子育てやお子様の様子でお困りのこと、ご心配なことがございましたら、ぜひお気軽にご相談ください。**担任の先生や養護の先生、カウンセラー担当の先生を通して、ご予約いただければと思います。**

お電話はこちら→ **波崎高校：0479-48-0044**

