

ONE FOR ALL ALL FOR ONE

生活指導通信 第9号 令和4年1月20日(木)

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～

新型コロナウイルス感染症の第6波が拡大している今、みんなにとっても大切なことですのでよく読み、新型コロナウイルス感染症が与える周りへの影響について考えてみましょう。

新型コロナウイルスには「3つの感染症」という顔があります。そして3つの感染症はつながっています。

第1の感染症「病气」

感染者との接触でうつることです。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「不安と恐れ」

このウイルスは見えません。ワクチンや薬の開発が進められていますが、まだ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、振り回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、瞬間に人から人へ伝染していきます。

第3の感染症「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、ウイルス感染に関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。

…なぜ第3の感染症「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見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。

このように「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起こります。

皆さんはウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いたり、何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か」「あの子、学校欠席しているぞ…コロナかな」「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…」このように思い、行動することから「第2、3の感染症」が広がり、差別・偏見が起こります。

では、これらの感染症を防ぐために、私たちはどのような工夫ができるのでしょうか？

☆第1の感染症をふせぐために

一人ひとり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はなく、周りの人のためにもすることが大切。

☆第2の感染症にふりまわされないために

不安や恐れは私たちの

「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。

気づく力を高めるために ⇒ 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。
- ・ 自分自身をいろいろな角度から観察してみる(考え方、気持ち、ふるまいなど)。

聴く力を高めるために ⇒ 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ために ⇒ 自分の安全や健康のため必要なことを見極め、自ら選択しよう。

- ・ 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。

☆特に SNS には注意をしましょう。新型コロナウイルス感染症が拡大するにつれ、多くの人が書き込みを SNS 上でしています。中には不確かな情報もあります。そのような書き込みに振り回されないようにしましょう。

☆第3の感染症をふせぐために その①

不安をあお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。

☆感染が拡大していく中で、いつ、どこで、誰が感染をするかわかりません。たとえ自分の身近に感染した人が出たとしても、その人を誹謗中傷するような発言や SNS の投稿をしたり、必要以上に詮索(細かい点まで調べ求める)をして、誰が感染したかを特定しようとしたりする行為は絶対にしてはいけません。感染した人やその家族、周りの人に大きなプレッシャーを与えてしまい、苦しめてしまうことになります。

☆第3の感染症をふせぐために その②

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に

ねぎらい、敬意

を払いましょう。自分たちのした「新型コロナウイルス感染症に関する軽率な発言や SNS 上での投稿」は上記のような方々のことを思いやっていますか？想像力を豊かに、相手の立場に立って物事を考えるようにしましょう。

また、感染したり濃厚接触者となってしまうと、一定期間は登校することができなくなります。登校しない期間が長くなってしまうと、気持ちが不安になってきて、次に登校する時に大きなエネルギーが必要となります。周りの皆さんにできることは、そういった仲間が安心して登校できる環境をつくることです。遠ざけるようなことは絶対にせず、安心して登校できるように優しく受け入れてください。

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！

引用：日本赤十字社HP (http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)

HP上ではイラスト付きでとってわかりやすくなっていますので、ぜひ見てください。

合言葉は One For All All For One!!

認め合う、助け合う、支え合う



朝の登校時間に注意を！

寒くなると朝起きるのがつらくなってきますね。暖かいお布団から出るのに時間がかかる季節です。そういったことが原因なのか、朝の登校時間が少しゆっくりになってきている人が増えています。大蔵中学校では8時20分に全校一斉朝の読書タイムが始まりますので、その5分前、8時15分のチャイムには教室にいられるように登校をしましょう。

時間を守るというのは社会に出てからも当たり前のこととされ、人間関係や信頼を築く上においても大変重要なことです。中学生のうちから登校時間に限らず様々な時間(授業開始、終了、給食、下校、提出物など)を守れる人間性を身につけておきましょう。

時間を守ろうという話をしたときに、みんなの中には「ギリギリセーフだから OK」という言葉を使う人がいます。時間には間に合っているのですが、果たして本当にそれは「OK」なのでしょうか？例えば先生たちの職場。先生たちは8時05分に朝の打ち合わせを行います。しかし、8時04分に出勤している人、つまり「ギリギリセーフ」の人はいません。もちろん毎日ではなく、ご家庭の事情(お子さんの送迎など)でギリギリセーフになることもあります。基本的には5分前や10分前、30分前、早い先生だと1時間前に来ていることもあります。それは「ギリギリセーフは NG」だからです。仕事が始まる時間の5分前や10分前に出勤するのが当然のことという認識があるからです。打ち合わせ開始時間前に出勤し、今日の予定や連絡事項を確認したり、プリントの整理をしたり、授業進度を確認したりしています。

つまり、「8時20分に朝の読書タイムが始まる5分前には教室にいるようにしましょう」というのは、時間に余裕を持って行動することができるようになり、見通しを立てて一日を過ごすことができるようになるためです。

朝、寒くてつらい気持ちはよくわかります。しかし、時間を守ることは自分自身の成長や信頼、よりよい人間関係につながりますので、しっかりと時間に余裕を持って行動できるようになりましょう。

他者を思いやる気持ちを大切に。

小学生の娘を持つ母親がその娘と出かけ、ウルトラマンのショーがやっていたのでそれを見ていた、というお話です。

そのショーの中でウルトラマンが悪者怪人にやられてしまい、客席の真ん中でしゃがんでしまいます。その時、ウルトラマンが客席の子供に向かってこう言うそうです。「みんなの勇気と力をかしてくれ。」その言葉を聞いた小さい子供たちはウルトラマンの背中をさすったり、抱き着いたり、握手したり、励ましの声をあげたり…ウルトラマンを助けます。そして力を取り戻したウルトラマンは怪人をやっつける、という流れでショーは終わりました。

どこにでもあのような心温まるショーです。しかしそのお母さんは、何の疑いもなく困っているウルトラマンを応援する純粋な心、悪者怪人に立ち向かっていく勇気、そして自分にはウルトラマンを助ける力があるんだという自信に満ち溢れた子供たちの姿にとっても感動したそうです。

今、みんなは大人へ成長している時期です。そのようなショーでウルトラマンを全力で助けようとする気持ちはおそらくないでしょう。しかし、誰であれ困っている人を助けようとする純粋な優しさや勇気、今回のお話の小さな子供たちのように他者を思いやる気持ちをみんなも忘れずにいてほしいと思いました。