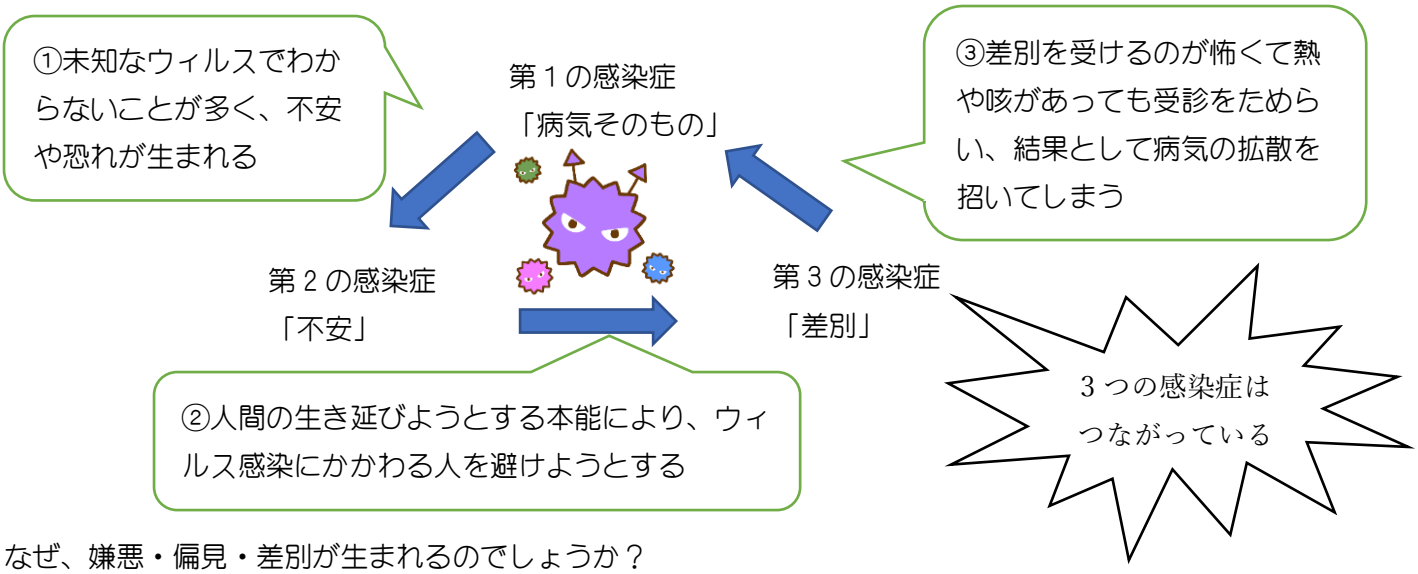
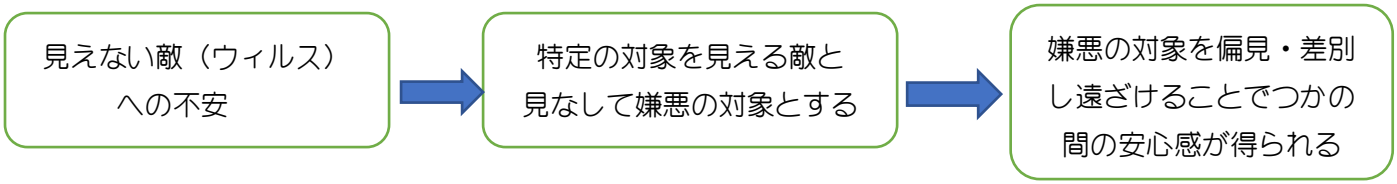
新型コロナウィルスに負けない心とからだをつくりましょう　　スクールカウンセラー　林あやの

新型コロナウィルスによる感染が流行し、見通しが立たず長期戦となっています。休校も延長となり、みなさんの生活にも大きな影響を与えています。見えない敵と戦うためのヒントとして、日本赤十字社から役立つ情報が提供されていますのでご紹介します。ぜひ参考にしてみて下さい。

このウィルスの怖いところは、**「3つの感染症」**という顔があるところです。



なぜ、嫌悪・偏見・差別が生まれるのでしょうか？



「敵はウィルス」　なのに　「敵がすり替わってしまう」　そして　「本当の敵が見えなくなる」

「第1の感染症」をふせぐためには

「手洗い」「咳エチケット」「三密を避ける」など、ウィルスに立ち向かうための行動を1人1人が徹底する。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です。引き続き、頑張りましょう！

「第2の感染症」にふりまわされないためには

未知のことに対し不安を感じるのは自然な反応ですが、強すぎると、「気づく力」「聴く力」「自分を支える力」が弱まってしまいます。すると私たちはエネルギーを失い、冷静な対応ができなくなることがあります。

「気づく力」を高める･･･まずは今の自分を見つめてみましょう。立ち止まって一息入れましょう。今の状況を整理してみたり、自分の今感じている気持ち、考え方、ふるまいを、ありのままに観察してみましょう。

「聴く力」を高める･･･いつもと違う自分の心と体の声に耳を傾けましょう。人間にとって変化は大きなストレスとなります。無理をしたり、生活習慣が乱れたりしていませんか？自分をいたわりましょう。

「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、自分で選びましょう。いつも通り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をやってみる・安心できる相手とつながることが大切です。

「第3の感染症」をふせぐためには

不安をあおることは病気に対する偏見や差別を強めてしまいます。「確かな情報」を見極め、差別的な言動に同調しないようにしましょう。とはいえ、コロナウィルスは誰にとっても未知のウィルス、現時点では専門家は存在しないのです。テレビやSNSなどの情報から離れる時間も作りましょう。みんながそれぞれの場所で精一杯頑張って生きています。自分に対しても、周りの人に対しても、全ての人をねぎらい、敬意をはらいましょう。

余裕がなくうまくいかないときには、まずは自分を大切にすることからはじめてみましょう。

日本赤十字社（2020）「新型コロナウィルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」