

●新学期がはじまりました!



『静かな年末年始』を過ごすことが求められたこの冬休み、心身ともに健康に過ごすことができましたか? 島根県内でも新型コロナウイルス感染症が拡がり、不安に思いながら過ごしていた人もあったのではないのでしょうか。新学期がはじまりましたが、引き続き、感染症予防につとめていきましょう。

●新型コロナウイルスの「3つの顔」

新型コロナウイルス感染症の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別がさらなる病気の拡散につながることにあります。この感染症には「3つの顔」があるとされています。

① **【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わかっています。

② **【不安や恐れ】**

私たちは、わからないことが多いと、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。

③ **【嫌悪・偏見・差別】**

不安や恐れは、私たち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遠ざけることで、つかの間の安心感を得ようとします。

⇒ 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?

- ★ ①の感染症を防ぐために、一人ひとりが衛生行動を徹底しましょう。(くわしくは『保健だより』1月号を読みましょう!)
- ★ ②の感染症にふりまわされないために、私たちの気づく力・聴く力・自分を支える力を保ちましょう。いつもの生活環境やペースを保ちながら、今の状況だからこそできることに取り組むことが大切です。そして、今、自分ができていることを認めましょう。
- ★ ③の感染症を防ぐために、「確かな情報」を見きわめ、差別的な言動に同調しないようにしましょう。皆さんそれぞれの場所で感染を拡大させないよう頑張っています。この事態に対応しているすべての人々に、ねぎらいの気持ちをもちたいですね。

邇摩高校では、差別・偏見という感染症を拡大させない!皆さんの強い気持ちで、安心して生活できる邇摩高校を今学期もつくっていきましょう。

※この便りは、日本赤十字社『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～』を参考に作成しました。裏面には、島根県教育庁人権同和教育課の資料「新型コロナウイルスにともなう不安やうつに対する心のケアを」も載せています。参考にしてみてくださいね。

(人権・同和教育推進スタッフ 森脇)

～新型コロナウイルスにともなう不安やうつに対する心のケアを～

新型コロナウイルスによる感染症は、人々に不安や恐怖を与えています。感染予防対策やがまんを強いられる生活の中で、多くの人が言いようのない疲れを感じているのではないのでしょうか。

このウイルスは、人と人とのふれあいを失わせるだけではなく、ときに人と人との心のつながりをもこわしていきます。一人ひとりが落ち着いて、冷静に考え、行動していくことが大切です。



■正しい情報を取り入れましょう

- 根拠のないデマや不正確な情報に振り回されて、不安な気持ちが強くなることがあります。
- 過剰に情報に触れすぎないようにしましょう。
- 国や県、市町村が紹介しているものなど、情報源の確かな情報を得るようにしましょう。

■心のつながりを大切に

- 人と人との心のつながりを大切にしましょう。
 - ひとりで悩まないように、友だちや家族とよく話をしましょう。
 - 不安やイライラから、思わず誰かを傷つけたり、悲しませたりすることがないようにしましょう。
- ※DV や虐待などにつながってしまいそうなときは専門相談機関に相談してください。
- こんなときこそ、周囲の人に愛や感謝をあらわしましょう。みんながんばっています。そして、暮らしを守るために毎日奮闘しておられる方々への感謝の気持ちをあらわしましょう。

■心の健康に気をつけましょう

- 今の状況では、不安や恐怖、イライラなど、精神的に不安定になるのは誰にも起こりうることです。
 - 十分な睡眠やバランスのとれた食事、規則正しい生活を心がけましょう。
 - 信頼できる友だちや家族と話すことで、精神的な安定を得やすくなります。会えなくても心はつながっているということを確認するだけでも心の健康には大切です。
- 話す人がいない、誰にもつらい気持ちを話せない。不安やうつなどの症状が見られたり、長引いたりするときは、ひとりで抱え込むことなく、専門相談機関や医療機関に相談しましょう。



島根県 HP「県民のみなさまの相談窓口」

トップページ → 新型コロナ（総合） → 県民のみなさまの相談窓口

