

日奈久っ子



八代市立日奈久小学校
学校便り 第13号
令和2年8月24日発行
文責 中村

3つのいっぱい「えがお・やるき・げんき」

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

今、新型コロナウイルス感染症が全国に広がっています。みなさん、新型コロナウイルスには3つの感染症があるのを知っていますか。新型コロナウイルスって怖いんですよね。新型コロナウイルスを怖いと思うのは、実は3つの感染症という顔があるからなんです。私たちは、その3つの感染症に、知らず知らずのうちに影響を受けているのです。

第1の感染症は、当然、新型コロナウイルスという「病気そのもの」です。では、あと2つの感染症とは何でしょうか？

第2の感染症とは「不安と恐れ」です。ウイルスは見えません。ワクチンや薬もまだできていません。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、それに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膨らみ、いつの間にか人から人へ伝染して行きます。

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ようとする気持ちを刺激します。そして、ウイルス感染に関わる人などを、自分の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。

では、この第3の感染症「嫌悪・偏見・差別」はなぜ生まれるのでしょうか。

それは、見えない敵つまりウイルスへの不安が、本当の敵はウイルスなのに、ある人(例えば感染者がいる地域の人等)を見える敵と見なして嫌悪の対象としてしまうのです。敵がすり替わってしまうのです。そして、すりかわった嫌悪の対象である人を偏見・差別し遠ざけることでつかの間の安心感を得る、ということなのです。悪いのはウイルスであってウイルスにかかった人ではありません。それなのに、もう、本当の敵が見えなくなってしまうのです。

このように、特定の人・地域・職業などに対して「危険」等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。それは、まるで木が葉っぱを広げるようにどんどん差別が広がっていくのです。

第1の感染症「病気」第2の感染症「不安」第3の感染症「差別」は右図のようにつながり、負のスパイラルを生みます。

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。→人間の生き延びようとする本能によりウイルス感染に関わる人を遠ざける。→差別を受けるのが怖く熱や咳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。

この感染症の怖さは、このように、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ことで。

皆さんも、ウイルスについての悪い情報ばかりが気になっていたり、なにかとウイルスを繋げて考えたりしていませんか？

「あの人、咳している。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でものを買うのはやめよう」「熱があるけど怖いから黙っていよう」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。

ではこれらの感染症を防ぐには、私たちはどのようにすればよいのでしょうか。

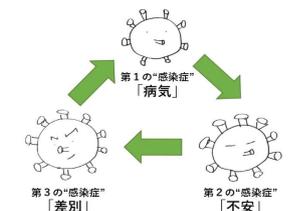
第1の感染症を防ぐには、皆さんがすでにやっているように手洗い・咳エチケット・三密を避けるなどの、新しい生活様式をしっかりと実践していくことです。

第2の感染症に振り回されないためには3つの力をつけることです。1つめは「気づく力」。これは、自分は、落ち着いているかな？いらっていないかな？等と自分に気づく力です。深呼吸したりするものいいでしょう。2つめは「聞く力」。これは自分が耳を傾けている情報は、誤った情報ではないか、何かと感染症に結びつけていないかを考えながら聞くことです。いつもの自分と違う聞き方をしていないか確かめましょう。3つめは「自分を支える力」。これは、自分の健康・安全のために必要な事を、しっかり選んで行うことです。生活習慣を整えることなどが大切です。

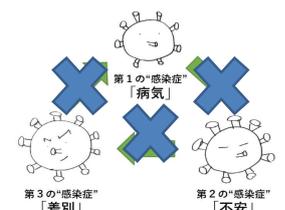
第3の感染症を防ぐには、

- ① 確かな情報をつかむこと
- ② 差別的な言動にはのらないこと。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。
- ③ この感染症が拡大しないようにがんばっている人達に、感謝の心をもつこと。
- ④ 感染した方には、一日も早く病気が治るよう願う気持ちが大切です。

新型コロナウイルスは、このように「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。私達一人一人がそれぞれ自分ができることを行い、みんなで一つになって負のスパイラルを断ち切りましょう。



~負のスパイラルで「感染症」が拡がる~
©日本赤十字社広報室



~負のスパイラルで「感染症」が拡がる~
©日本赤十字社広報室

* 8月23日(日)のPTA愛好作業は暑い中のご参加大変ありがとうございました。

