

くすっ子

《花いっぱい 夢いっぱい 笑顔いっぱい 屈集小》
花をさかせる学校・夢をはぐくむ学校・笑顔あふれる学校

鴻巣市立屈集小学校
令和3年 7月20日
臨時号



「ふだんのくらしのしあわせ」 身近なふくしの実現

こう ちょう す わ けん
校 長 諏 訪 健

新型コロナウイルスの感染が収束せず、感染症の怖さが、病気に対する不安となり、それが差別や誹謗・中傷・排除へと「感染」する事案が、世界的にも、全国的にも、いまだに発生しています。その行為（差別や誹謗・中傷・排除）が、発熱等のかぜ症状がある人の医療機関受診をためらわせ、受診をしない罹患者が増え、更なる病気（ウイルス）の拡散を危惧しています。

これは、「3つの感染症 負のスパイラル」といわれ、私たち一人一人がこの負のスパイラルを断ち切る言動が、いざというというとき（身近なところで感染者が発生したとき）には、求められる状況にあります。まずは、私たち大人が実践し、子ども達にもその大切さを伝えていかなければと思います。裏面に、日本赤十字社HP「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～」のスライドを掲載いたしましたので、ご覧ください。

その一方で、新型コロナウイルスに感染することに対する私たちの意識の持ち方が、受容的・寛容的になっていくことは、難しいことなのだろうか・・・と思う気持ちがあります。このことに関して、昨年度のニュースで、新潟県見附市役所のFacebookが取り上げられましたので、ご紹介いたします。

見附市役所 Facebook より ※本紙上での使用許諾済

7月15日 【安心して感染したい】

物騒なタイトルですが...

丁寧に補強説明すると《もし新型コロナウイルスに感染しても、安心して治療に専念できる見附であって欲しい》ということなんです。

マンガの前半4コマに出てくるセリフ。自分から口にすることはないけれど気持ちはすごく分かります。

仮に見附市で最初の感染者になっても、市民が口を揃えて「一日でも早く完治するといいね!」と心強い励ましを送ってくれるのであれば、安心出来ますよね。

僕が新型コロナウイルスに感染したら、可能な限り自分に起きていることを発信するつもりです。

無知から生じる誤解や、ねじ曲った噂が広まり、自分の家族や友人までを傷つけるような事態だけは避けたいからです。

明日、自分が感染していないと自信を持って言える人は一人もないからこそ互いを想い合う空気をまずは自分から創って行きたいと思います。

見附市公式レポーター 村上 徹



見附市役所 Facebook より ※本紙上での使用許諾済

8月5日 【コロナ「夢?」物語】

これを「夢だねー」と言って、笑い飛ばすのも自由。あなたの想像力で、近い「未来」と受け取るのも自由です。

見附市公式レポーター 村上 徹

※以下、見附弁による会話の対訳です

帽子男性「久しぶりですね。あなた、新型コロナウイルスに感染したそうですね?」

3kg増男性「そうですね。大丈夫だと思っていました。とても辛かったですが、近所の人や親戚が親切で、本当に助かりました」

帽子男性「新型コロナウイルスは誰もが感染するものですからね」

3kg増男性「あ、そうか、あなたがこの見附で一番最初の患者でしたね。いや、すっかり忘れていました。お互い無事で良かったですね」

帽子男性「ありやま、それよりも少し見ない間にあなたはずいぶんと太りましたよね?」

3kg増男性「新型コロナウイルス治ってから日に三度の食事が美味しくて美味しくて...。一週間で3kg。きゃはッ!」



出典元 見附市役所公式 Facebook より

7月15日版には、市民が口を揃えて「一日も早く完治するといいね!」と、励ましを送ることで、みんなが安心できるとあります。本当にその通りだと思います。そういう社会であってほしいと願いつつ、私自身もそうなるよう行動したいと思います。また、8月5日版は、新型コロナウイルスに感染したことが、日常会話に表れる光景です。タイトルに、「夢物語」とありますが、夢ではなく、現実となるための人間関係づくりの努力をしなければとも思います。ワクチン接種が完了していない中で、難しいことかもしれませんが、まずは「私たち大人が、どんな姿を見せるか。どんな会話を子どもたちに聞かせるか」ということにかかっていると考えます。

誰もが感染する可能性があり、その誰もが、万が一感染したとしても、安心して学校や職場にまた行くことができる【=ふだんのくらしのしあわせ】を、だれもが望んでいるのではないかと思います。本校も、そして川里地域も、そうありたいと強く思っております。ご心配な点がございましたら、お一人で悩まず、友人や学校、関係機関等へぜひ、ご相談ください。

改めてノーベル医学賞受賞者の山中伸弥教授の言葉を噛みしめたいと思います。

- 新型コロナウイルスとの付き合いは、長いマラソンのようだ。賢い行動を粘り強く。
- 新型コロナウイルスとは、平和的共存(いかに人間社会が受け入れていくか)です。
- 誰にでも感染の可能性がある。感染した方やその家族への偏見や差別は無意味です。

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による感染が流行しています。

実はこのウイルスが怖いのは、「3つの“感染症”」という顔があることです。

知らず知らずのうちに私たちも影響を受けていることをみなさんにご存知ですか？

3つの“感染症”はつながっている

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。

第1の“感染症”は病気そのものです

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”は不安と恐れです

このウイルスは見えません。ワクチンや薬もまだ開発されていません。

強い不安や恐れを感じ、ふりまわされてしまつていきます。

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延びようとする本能を刺激します。

「あの人、怖い」「あの人、危険」「あの人、差別するな」と人々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、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

特定の個人・地域・職業などに対して「危険」「怖い」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。

3つの“感染症”はどつどつつながっているの？

負のスパイラルで“感染症”が広がる

① 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

② 人間の生き延びようとする本能によりウイルス感染にかかわる人を遠ざける

③ 差別を受けるのが怖くて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、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あります。

皆さんも、ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていたり、なにかとウイルスに結び付けて考えたりしていませんか？

「あの地域はコロナが流行しているからあんな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きな...」

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。

これらの“感染症”をふせぐために、私たちはどのような工夫ができるでしょうか？

第1の“感染症”をふせぐために

1人1人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」

ウイルスに立ち向かうための行動を、自分のためだけでなく周りの人のためにもすることが大切です。

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、私たちが力を奪い、冷静な対応ができなくなることもあります。

第2の“感染症”にふりまわされないために

気づく力を高める

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)

第2の“感染症”にふりまわされないために

聴く力を高める

いつもの自分と違う所はありませんか？

ウイルスに関する悪い情報ばかりに目がいっていませんか？

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？

普段と変わらなず続けられることはありますか？

第2の“感染症”にふりまわされないために

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ら選択してみましょう

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。

今の状況だからとできることを取り組んでみる。

安心できる相手とつながる。

第3の“感染症”をふせぐために

不安を煽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」を拡げましょう。

差別的な言動に同調していきな... しましょう。

第3の“感染症”をふせぐために

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。

小さな子もいる家庭

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。

まとめ

3つの“感染症”をみんなで乗り越えていくために

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が、

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！

参考文献・資料

- EMDR EUROPE (2020) CORONAVIRUS: WHAT IS HAPPENING? Guidelines on the psychological and emotional aspects. Available at: <https://www.tacthelles.org/wp-content/uploads/2020/03/Guidelines-for-the-recent-Coronavirus-times.pdf> (Accessed: 2020/03/22).
- 国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会センター (2014) Psychosocial support during an outbreak of Ebola virus disease. Available at: <https://pscentre.org/wp-content/uploads/2018/03/20140814Ebola-briefing-paper-on-psychosocial-support.pdf> (Accessed: 2020/03/05).
- 国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会センター (2018) A Guide to Psychological First Aid. Available at: <https://pscentre.org/?resource=a-guide-to-psychological-first-aid-for-red-cross-red-crescent-societies> (Accessed: 2020/03/05).
- 国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会センター (2020) 新型コロナウイルス(nCoV)のアウトブレイク下における支援スタッフ・ボランティアコミュニティのための精神的・心理社会的支援(MHPPS)について Available at: <https://pscentre.org/?resource=nhps-ifrc-panic-covid-19-guidance-japanese> (Accessed: 2020/03/23) (2020年2月22日暫定版、翻訳: 日本赤十字社).
- 国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会センター ユニセフ 世界保健機関 (2020) Social Stigma associated with COVID-19 (2020年2月24日版) Available at: <https://pscentre.org/?resource=social-stigma-associated-with-covid-19> (Accessed: 2020/03/20).
- 日本赤十字社 (2020) 新型コロナウイルス(COVID-19)に対応する職員のためのサポートガイド(2020年3月10日初版).
- 森光玲雄 (2020) 「ウイルスによってもたらされる3つの感染症」日本赤十字社 (2020) 新型コロナウイルス(COVID-19)に対応する職員のためのサポートガイド(2020年3月10日初版), pp.6より引用.

「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～」

発行年月 2020年3月26日 初版
発行 日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部 ©日本赤十字社 2020

We are One Team!!

【監修】 諏訪赤十字病院 森光 玲雄
国際赤十字・赤新月社連盟心理社会センター登録専門家

【執筆協力】 日本赤十字社医療センター 秋山 恵子 (イラスト)
宮本 敦子
中井 栄雄
本社 事業局 堀 乙彦
看護・福祉部 武口 真里花
国際部 山内 友和
佐藤 展章
矢田 結
丸山 霧一
災害医療統括監

内容について、自由なく複製・改変・トランス・翻訳を禁止します。引用、印刷、電子データでの転載等の際は、出典を明記の上、ご連絡ください。

出典元
日本赤十字社公式ホームページより
http://www.jrc.or.jp/activity/sai-gai/news/200326_006124.html
掲載についての許可は得ています。