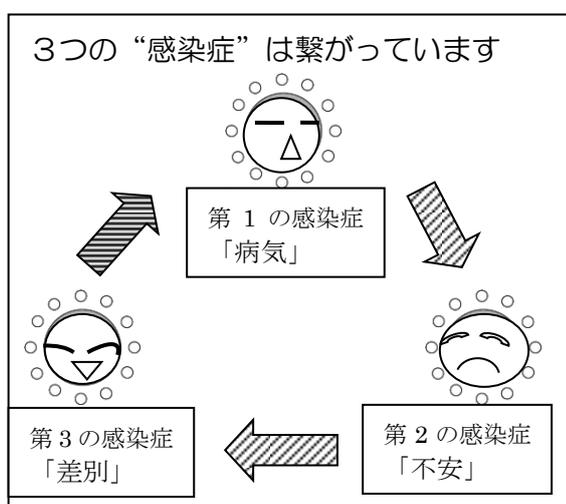


深緑が美しい季節になりました。自由に外出できないのは残念ですが、家のまわりを散歩するだけでも季節を感じられて気持ちがいいです。

学校が臨時休業中もなるべく朝の空気に触れ、陽ざしを浴びてください。朝の陽ざしは人の心やからだを元気に保つのに必要な、セロトニンという物質を増やしてくれます。

今回は新型コロナウイルス感染症の負のスパイラルを断ち切るために、ウィルスの3つの顔についてお話したいと思います。このウィルスは「3つの“感染症”」という顔があり、知らず知らずのうちに、私たちが影響を受けていることがあります。



①第1の感染症・・・病気そのもの

②第2の感染症・・・不安と恐れ

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**、あっという間に人から人へと伝染していきます。

③第3の感染症・・・<sup>けんお</sup>嫌悪・<sup>へんけん</sup>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。ウィルス感染に関わる人や対象をひどく嫌ったり偏った見方をして日常生活から遠ざけたり、差別したりするなど、人と人との信頼関係社会のつながりが壊されます。



なぜ嫌悪・偏見・差別が生まれるの？

#### 理由

- ①見えない敵（ウィルス）への不安
- ②特定の対象を見える敵と見なして、嫌悪（ひどく嫌うこと）の対象にする
- ③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

#### 対処法

- ⇒ ①手洗い・咳エチケット・人ごみ回避
- ⇒ ②自分を見つめ、普段と変わらずできることは続ける。自分の安全や健康に必要なことを見極める
- ⇒ ③この事態に対応しているすべての方々をねぎらい・敬意を払う

日常生活を送って社会を支えている人、医療従事者、自宅待機している人・・・お互いにねぎらい敬意を払いたいですね。それでも辛いことがあるときには、家族や先生に話してみてください。私たちスクールカウンセラーもいつでもお話を聞くことができますので、学校にご連絡下さい。臨時休校中でも時間の調整を致します。