教育相談だより

第３号(R2.4.30)

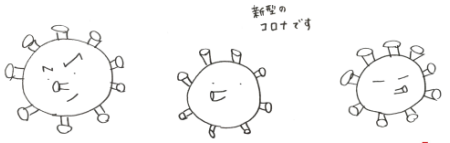
発行元:教育相談連絡会
発行者:間宮　崇(教育相談Co)

今週は「感染症の３つの顔」をテーマにお話ししていきます。

日本赤十字社

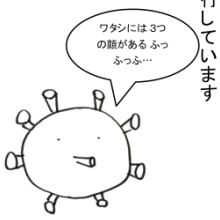
新型コロナウイルスの
3つの顔を知ろう！

～負のスパイラルを断ち切るために～



日本赤十字社 1

新型コロナウイルスによる感染が流行しています

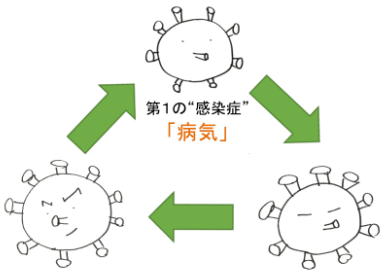


実はこのウイルスが怖いのは、「３つの"感染症"」という顔があることです

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はご存知ですか？

日本赤十字社 2

3つの"感染症"はつながっている



ひとりひとりが気を付けないと
ワタシはこうやって力をつけていくよ…

日本赤十字社 3

ウイルスがもたらす

第1の"感染症"は病気そのものです

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。

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。

日本赤十字社 4

ウイルスがもたらす

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。

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、ふりまわ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ふくらみ、**気づく力・聴く力・自分を支える力**を弱め、瞬く間に人から人へ伝染していきます。

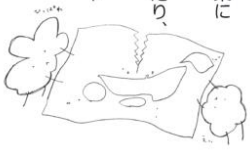
日本赤十字社 5

ウイルスがもたらす

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。

そして、ウイルス感染にかかわる人や対象を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。



日本赤十字社 6

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

本当の敵を見なくなる

敵がすり替わってしまう

敵はウイルス

日本赤十字社 7

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？

「あの人咳してる・・・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の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。

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？

日本赤十字社 10

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」

など、ウイルスに立ち向かうための行動を、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。

日本赤十字社 11

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為に必要な感情ですが、私たちから力を奪い冷静な対応ができなくなることもあります。

日本赤十字社 12

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）

13

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向いていませんか？
・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？

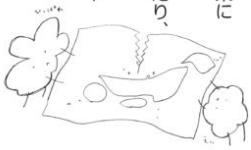
普段と変わらず続けられることはありますか？

14

ウイルスがもたらす

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。
そして、ウイルス感染にかかわる人や対象を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。



6

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

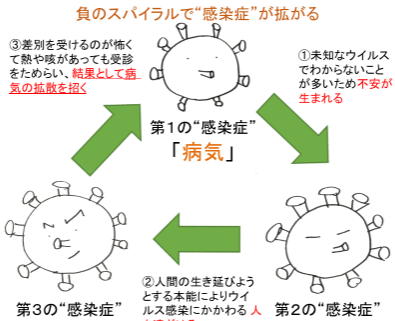
自分の安全や健康のために必要なことを見極めて自ら選択してみましょう

・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。
・今の状況だからこそできることに取り組んでみる。
・安心できる相手とつながる。

15

3つの“感染症”はどうつながっているの？

負のスパイラルで“感染症”が拡がる



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す。

9

特定の人・地域・職業などに対して「危険」「ばい菌」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。

8

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。

・小さな子どものいる家庭
・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を**ねぎらい、敬意**を払いましょう。

17

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。

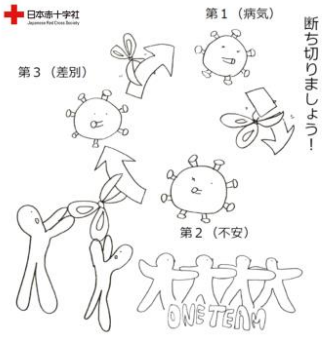
・「確かな情報」を拡めましょう。
・差別的な言動に同調しないようにしましょう。

16

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。
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！



18

このスライドからみんなに伝えたいこと

①この病気に対する正しい知識を知る

②正しい知識を正しい情報で手に入れる

③正しい情報で正しくおびえて用心する

（引用：日本赤十字社・新型コロナウイルス感染症対策本部の「３つの感染症」）

神奈川県は４/25(土)～５/６(水)を「いのちを守る STAY HOME 週間」としています。

テレビやインターネットでこの言葉を目にしたり、耳にしたりすることが多くなってきていると思います。家にいることでの不自由さは、いろいろあると思いますが、「今家にいるからできること」や**「家族とともに家でしかできないこと」**、**「友人や仲間とネット上(ソーシャルメディア)でのつながり」**の中で、新しい遊びも生まれてくるかもしれません。その新しいものを周りの人にも広めて、**「今しかできない楽しみ方」**をみんなでやって過ごしてみましょう。

（引用：いのちを守る STAY HOME 週間
（一都三県共同キャンペーン）《神奈川県 HP》

学校の相談窓口も活用してみてください。

学校でも、みなさんとつながれるように電話やメールでの相談窓口を作っています。何気ないことでもいいので、連絡をしてみてください。

電話相談の場合は、直接各学年の電話まで。**いきなり電話するのはちょっと…という人は、自分の学年の専用のメールに相談をして、日時を決めてから電話をするでもいいので**、お話ししてください。

※５月２日～６日は、学校が閉まっているため対応が遅れてしまうこともあると思いますが、ご了承ください。

	電話番号	メールアドレス
新１年(42 期)	045-371-9083	42_soudan-hodo@gl.pen-kanagawa.ed.jp
新２年(41 期)	045-371-9084	41_soudan-hodo@gl.pen-kanagawa.ed.jp
新３年(40 期)	045-371-9085	40_soudan-hodo@gl.pen-kanagawa.ed.jp