

ほけんだごより

コロナ特別号
令和2年 7月
釜利谷高校 保健室

昔から、新たな感染症が発生すると、それにもなって差別や偏見が生まれ、問題となってきました。今はまだ、ほとんどの人が新型コロナウイルスの抗体を持っていないので、いつ、だれが感染してもおかしくない状況です。無症状の人とも言われ、私もあなたも、気づかぬうちに感染しているかもしれません。感染も、それによって生まれる差別や偏見も、他人事ではありません。

今回の特別号は、コロナ感染についての差別や偏見をなくしたいと願い、お伝えします。

○感染症で差別や偏見が生まれるのはなぜ？

新型コロナウイルスは、まだわからないことが多く、目に見えないため、私たちの中に不安が生まれます。その不安を消すために、咳をしている人や、特定の国や地域、職業の人などの、目に見える対象を敵視して差別し、遠ざけようとする心理がはたらきます。目に見えないウイルスとの戦いが不安で、目に見える特定の対象を敵にすり替えてしまい、本当の敵を見なくなるのです。これが、差別や偏見が生まれる理由です。

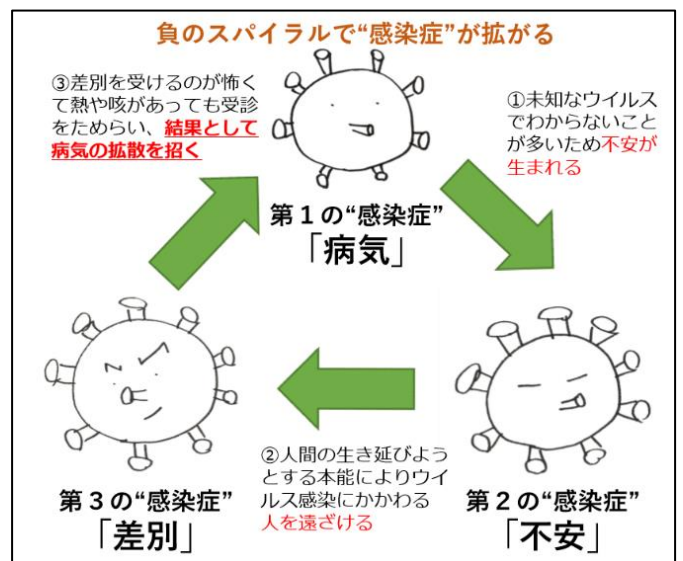
でも、私たちが戦うのはウイルスであって、人ではありません。3蜜を避け、手洗いや咳エチケットなどをきちんと行っても、かかる時はかかります。だから、感染した人に罪はない。辛く苦しい思いをしながらウイルスと戦っている人を、応援することはあっても、差別したり偏見を持ったりすることがあってはならないと思うのです。

○負のスパイラルを断ち切るために

未知の病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が病気のさらなる拡散を招く、という負のスパイラルを断ち切るために、私たちにできることがあります。それは、次の①～③のことです。

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。



出典: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～」

①第1の感染症「病氣」を防ぐ

「手洗い」「咳エチケット」「3蜜を避ける」などの対策をこれからも続けましょう。

②第2の感染症「不安」にふりまわされない

・気づく力を高める

例) 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)



・聴く力を高める

例) 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?



・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

例) 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



③第3の感染症を防ぐために

・「確かな情報」をひろめましょう

・差別的な言動に同調しないようにしましょう

・この事態に対応しているすべての方々をねぎらい、感謝しましょう

(小さな子どもがいる家庭、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等)

