


スクールカウンセラーたより No. 2


◇^{しんがた}新型コロナウイルスの3つの^{かお}顔を知り^{こんなん}困難をのりこえよう◇

令和2年4月

休校が続き、生活のペースが上手くつかめない人も多いのではないのでしょうか。治療法がよくわからない新型の新型コロナウイルスは、私たちを不安にします。ウイルス感染がもつ3つの顔を知ることで、パワーダウンしないようにこの時期をのりきりましょう。

《コロナウイルスの3つの顔》

 第1の感染症 : 病気(発熱、だるさ、肺炎)

 第2の感染症 : 不安・おそれ(人から人へ心配が連鎖します。)

(例:トイレットペーパーがなくなる?! ⇒不安⇒買いだめをする
⇒ますますトイレットペーパーが不足して人々が不安になる)

 第3の感染症 : 差別・嫌悪(不確かな情報・デマ・憶測が人々の間で広がりウイルス

スに関連する人や場所などを攻撃したり、のけ者にしたりする。)



☆不安に振り回されないよう、自分を支える力を高めましょう。

⇒ なるべくいつもの生活ペースを保ちましょう。

睡眠、食事、運動は大切です。



テレビやネットの情報に長く接しすぎないようにしましょう。



☆不安やおそれは差別やのけ者を作ろうとし、人々の信頼感を弱め社会のつながりが壊されてしまいます。

⇒ 今、多くの人々が感染に関わって不安な気持ちを抱えています。

不確かな情報や思い込みを広げず、お互いの立場や気持ち

を理解しようとし、人とのつながりを保ちましょう。

