

スクールカウンセラーたより No. 2

◇**新型コロナウイルスの3つの顔を知り 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。

《新型コロナウイルスの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。

