



練馬区立田柄小学校 教育相談室  
 スクールカウンセラー 長嶋 宏美  
 心のふれあい相談員 吉村恵美子

## 相談室だよ

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。早いもので、今年も残りわずかです。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で自粛要請があり、学校も休校になるなど、これまでにない経験をした年でした。不自由さや緊張を強いられる1年だったかもしれません。一方で私たちが自粛をした影響で旅行者が減少し、海の珊瑚が蘇ったり、イルカがたくさん姿を見せるなど、生態が元に戻りつつあるというニュースを耳にしました。悪いことばかりではないのだと考えさせられました。

さて、今回は日本赤十字社が提唱している「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～」から、一部抜粋してお話ししようと思います。新型コロナウイルス感染症には、「3つの“感染症”」という顔があるというお話です。

ウイルスがもたらす第1の感染症は「病気そのもの」、第2の感染症は「不安や恐れ」、第3の感染症は「嫌悪・偏見・差別」です。この3つの感染症はつながっていて、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恐れがあるという内容です。皆さんも、何かとウイルスに結びつけて考えてはいないでしょうか。「あの人咳をしている・・・コロナだ。」「熱があるけど怖いから黙っていよう。」など、このように思ってしまうことから感染が広がっていくというのです。これらの負のスパイラルを防ぐために出来ることが、日本赤十字社のホームページに掲載されています。これまで病気を防ぐための行動、強い不安や恐れを防ぐための方法については、4月号や5月号のおたよりでお話ししてきました。第3の感染症を防ぐために、不安を煽ることは病気に対する偏見や差別を強めます。よって、①「確かな情報」を広める。②差別的な言動に同調しない。これらが大切です。

また、みなさんがそれぞれの場所で感染を拡大しないように頑張っている事をイメージすると良いと思います。小さな子供のいる家族、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。3つの感染症をみんなで乗り越えていくために、それぞれの立場で出来ることを行い、みんなが1つになって負のスパイラルを断ち切りましょう。(長嶋)

引用サイト: 日本赤十字社 新型コロナウイルス感染症対策本部

「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～」

アドレス: [www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)

### 1月の勤務予定表(スクールカウンセラー・心のふれあい相談員)

|            |                        |            |
|------------|------------------------|------------|
| スクールカウンセラー | 1月14日(木)・18日(月)・25日(月) | 9:30～17:30 |
| 心のふれあい相談員  | 1月12日・19日・26日 (火)      | 8:30～16:15 |
|            | 1月8日・15日・22日・29日 (金)   | 8:30～16:15 |

相談室直通電話 **080-2010-9118**