

スクールカウンセラー便り

令和2年(2020年)

10月

もし、身近な人が感染してしまったら？

皆さんは日々新型コロナウイルスの感染拡大防止のためにいろんな対策を実行していますね。でも、対策をしても残念ながら100%感染を防ぐことはできません。感染した人は悪くなくても運悪く感染してしまうこともあるのです。

もし、身近な人が感染してしまったら？ 友達が、友達の家族が感染してしまったら？
皆さんはどういう行動をとりますか？

1. 感染を知ったとき、どんな気持ちになる？

まずは、びっくりするでしょう。そして次は怖く感じるかもしれません。これは当然の気持ちです。感染した人を遠ざけたい、近寄りたくないという気持ちも出てくるかもしれません。普段と違う安全な状態ではないから自分だけでも安全な場所にいたい、と反応するからです。

これは悪いことばかりではないです。これらの気持ちがあるからこそ、感染予防に気をつけて行動することができるのですから。



2. 気持ちのままに行動してもいいの？

では、その気持ちのままに行動してもいいのでしょうか？

感染した人や感染の疑いがある人を、避けたり悪口を言ったりすることは、正しいでしょうか？

人は、目に見えないウィルス怖いので、つい、目に見える「感染した人」や「感染が広がっている場所」を攻撃対象としてしまいがちです。本当の敵は「ウィルス」なのに、「人」や「場所」を敵と見なして、悪口を言ったり、誹謗中傷することで差別したりすると、ウィルスを遠ざけることができた気が

して、安心する気がしますが、それはつかの間の安心に過ぎません。だって、ウィルスは目に見えないので、近づいて来ているかどうか、本当のところはわからないのですから。



こうして「人」や「場所」を攻撃しているときに、万が一体調が悪い人が出てきたら、どうすると思いますか？ その人は、もしかして感染しているかも・・・と思っても「皆に攻撃されるから」と隠してしまうかもしれません。感染した人が、体調不良を隠したまま普段通り人と接していたら、感染拡大を招いてしまうでしょう。

そして、もし、自分自身や自分の家族が感染してしまったら・・・相手をおとしめているだけと思っても、それがいつ自分の身に降りかかるか、誰にもわかりません。

差別や偏見は、自分のためにも社会のためにもならないのです。

3. 正しい知識を身につけよう

日本では、二十歳未満の人は一人も死亡していません。子どもの多くは無症状か軽い風邪のような症状ですむようです。ただし、大人、特にお年寄りにうつしてしまうと重症化する恐れがありますから、感染を広げない対策は必要ですね。正しい知識を得ることで、正しい予防策をとることができ、自分の身も守ります。何事も100%はないですが、少しでも感染のリスクを下げておくと安心ですね。

保健だよりは頼りになる情報源です。忘れず目を通すようにしましょう。



4. 暖かい気持ちを忘れずに



感染した人や感染しているかもしれない人に対して、ソーシャルディスタンスをとった状態で、暖かい気持ちで接することが、感染拡大を予防します。自分が無力で何もできないと感じるかもしれませんが、正しい感染予防策を知って実行する、デマや中傷を見かけた時にそれを広めないことだけでも、十分感染予防に力を貸していることになっていますよ。皆が一人一人、感染を防止していくことが大切なのです。

「自分は感染防止に役立っている」と思えたら、安心感も増してくるはずです。

電話などオンラインや手紙などの交流ならば、感染リスクは完全にゼロです。マスクを外したまま大声で話したり笑ったりしても、絶対に感染しません。感染した人や感染の疑いがある人とも、安全に交流することができます。万が一、親しい人が感染したとしても、こういう形なら十分お話もできて励ましたり感謝を伝えたりできますね。

さて、あなたなら、感染した人、感染の疑いがある人、家族などに感染した人がいる人に、なんと声をかけますか？ 思いついた言葉を書き出してみてくださいね。

