

# サポセンだより



6月1日から通常登校が始まりました。「友達や先生と会える！」と、心待ちにしていた子も多かったことでしょう。一方で、学校生活のリズムになかなか乗ることができない子や、感染への不安を抱えている子はいないでしょうか。また、新型コロナウイルス感染症に関連した差別やいじめが起きないかということも懸念されます。今、大人の間でも差別的な言動が問題になっています。

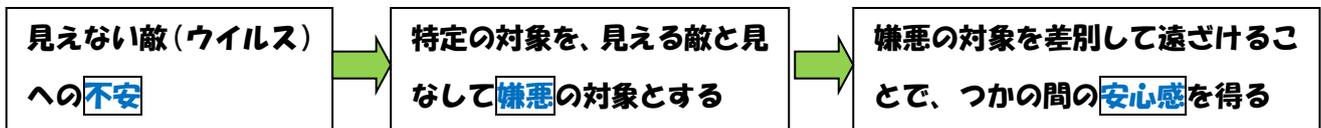
そこで、今回は、特に、差別する気持ちが生まれるメカニズムと、それを防ぐための方法（心の持ち方）についてまとめてみました。

子どもたちが少しでも安心感をもって、前向きな気持ちで過ごせることを心から願っております。

## ◇なぜ、差別する心が生まれるのか・・・◇

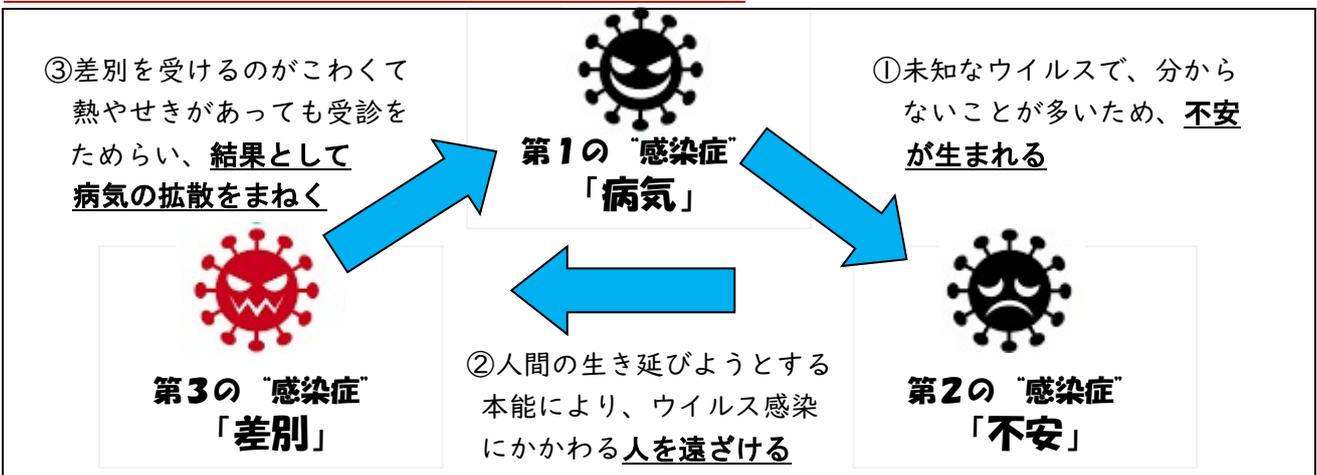
それは、ずばり「感染症に対する不安や恐れ」があるからです。

新型コロナウイルスはどのようなものなのか、まだ十分に分かっていません。ワクチンや薬も開発されていません。そのため、私たちは不安や恐れを感じます。不安や恐れは、人間の「生き延びよう」とする本能を刺激します。そして、その原因となるものを日常生活から遠ざけようとします。そのとき、過剰に反応して、感染源となりそうな人や行動に対して嫌悪感を抱いて、それを言葉や行動に出してしまうと、差別が生まれます。本当の敵は新型コロナウイルスのはずなのに…。



では、差別が広がると、どのようなことが起こるのでしょうか。

## ◇負のスパイラルで“感染症”が広がる？・・・◇



## ◇負のスパイラルを絶つにはどうしたらよいか・・・◇

### 第1の“感染症”をふせぐために



病気

→1人1人が、衛生行動を徹底しましょう！

「手洗い」「咳エチケット」「人混みを避ける」など、ウイルスに立ち向かうための行動を、自分のためだけでなく周りの人のためにもすることが大切です。



### 第2の“感染症”にふりまわされないために



不安

→「気づく力」を高めましょう！

まずは、自分を見つめてみましょう。

- ・立ち止まって一息入れる。(深呼吸する、お茶を飲むなど)
- ・今の状況を整理する。

・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、行動など)

→「聴く力」を高めましょう！

いつもの自分と違うところはありませんか？

- ・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？
- ・趣味の時間や、親しい人との交流が減っていませんか？
- ・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」を高めましょう！

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。

- ・ウイルスに関する情報を制限し、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。



### 第3の“感染症”をふせぐために



差別

→「確かな情報」を広めましょう！

→差別的な言動に同調しないよう、気をつけましょう！

→それぞれの場所で頑張っている人に目を向けましょう！そして、ねぎらい、敬意をはらいましょう！

医療従事者、小さな子どもがいる家庭、高齢者、自宅待機している人、治療を受けている人とその家族、日常生活を送って社会を支えている人・・・

【参考】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～

テレビ報道で、感染した人が退院したときに近所の人に拍手で迎えられたシーンや、学校で「密にならないように」と上級生が下級生に水道を譲ったシーン、手作りのマスクを施設等に寄贈したシーンを見たとき、心が温かくなりました。人のために何かをすると、した人も、してもらった人も心が元気になります。感染予防のための行動はもとより、自分のため、人のため、社会のために何ができるかを考え、行動することで、感染の不安を和らげ、拡大を防いでいけるのではないかと思います。

下野市学校教育サポートセンターは・・・

学校教育上で発生する諸問題の解決を目指した児童生徒・保護者・教職員のみなさんに向けた相談機関です。臨床心理士のサポートを受けることもできます。悩みや不安に思うことがありましたら、ご連絡ください。

◇所在地 下野市花の木2-2-25 ◇電話番号 0285(52)1140

◇受付時間 月・火・水・金曜日：午前9時～午後4時 木曜日：午前9時～午後5時30分

※祝祭日、お盆期間、年末年始は休みです。受付時間外で、緊急の場合は、学校教育課(32-8918)へ。

