



学校の窓から

令和2年12月7日号

新型コロナウイルスの3つの顔 負のスパイラルを断ち切るために

連日報道されているように、今は感染拡大第3波の中にあります。これから寒くなってくると、さらに感染拡大するのではと不安を感じている方も多いと思います。実はこのウイルスが怖いのは「3つの“感染症”」という顔があることです。そして、知らず知らずのうちに私たちも影響を受けています。このことをみんなが自覚することが、この難局を乗り切り、良好な人間関係を保つ手段となるのではないかと思いますので、日本赤十字社が発行した資料に基づいて説明します。

3つの“感染症”とは

第1の“感染症”は、病気そのものです。

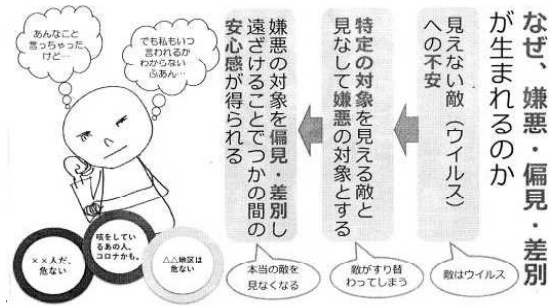
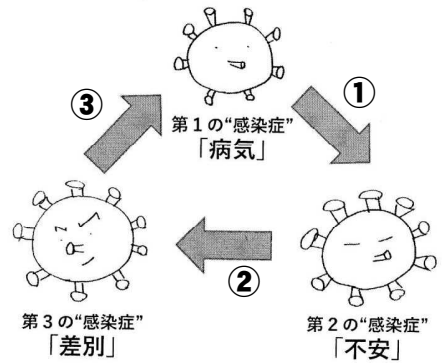
すでにご存じのように、このウイルスは感染者との接触、特に飛沫感染でうつることが分かっています。感染すると、風邪症状や肺炎を引き起こして重症化することがあります。

第2の“感染症”とは、不安と恐れです。

新型コロナウイルスは人間の目には見えません。世界中の英知を結集してワクチンや薬の開発が進められていますが、まだ実用段階にはなっていません。分からないことが多いため私たちは強い不安や恐れを感じ、振り回されてしまうことがあります。不安や恐れは私たちの中で膨らみ「気付く力」「聴く力」「自分を支える力」を弱め、瞬く間に人から人へと伝染していきます。

第3の“感染症”は、嫌悪・偏見・差別です。

不安や恐れは自分を守ろうとする本能を刺激します。その現れとして、ウイルス感染にかかわる人や対象を日常生活から遠ざけたり差別したりするなど、人と人との信頼関係や社会のつながりが壊されてしまいます。なぜ嫌悪・偏見・差別が生まれるのか、右の図をご覧ください。嫌悪の対象を遠ざけることで束の間の安心感が得られることもあります。しかし、このウイルスに自分が感染したと分かった時、嫌悪・偏見・差別の行動をした経験のある人は、今度は自分がその対象になると考えて怖くなり、症状があっても受診をためらったり感染を隠したりするために、周りの多くの人を感染させることとなります。



3つの“感染症”はつながっている

最初の図の矢印①～③は、次のことを表しています。

- ① 未知なウイルスで分からないことが多いため「不安」が生まれる。
- ② 人間の自分を守ろうとする本能により、感染にかかわる人を遠ざける。（差別・偏見）
- ③ 差別されるのが怖くて、熱や咳があっても受診をためらい、結果として病気の拡散を招く。

この“感染症”の怖さは、人間の本能に起因する「負のスパイラル」です。

SNSで陥りやすい「エコーチェンバー現象」

皆さんは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？何かとウイルスと結びつけて考えていませんか？SNSを使用している方は経験があるかと思いますがSNSには知りたい情報を知ることができる反面、それとは別の情報にふれることがほとんどなくなるという特徴があります。このように、閉鎖的な空間でコミュニケーションを繰り返すことで、考えていることが増幅されていくことを「エコーチェンバー現象」というのだそうです。「あの人が咳してる。コロナなんじゃない」「あの地域はコロナが出ているから、あそこの物を買うのはやめよう」「熱があるけど、周りから変な目で見られるのが怖いから黙っていよう」などと考え、行動することから“感染症”は広がっていきます。



3つの“感染症”を防ぐために、どんな工夫ができるのでしょうか？

第1の“感染症” 病気そのものを防ぐために (すでに述べているので省略)

第2の“感染症” 不安と恐れに振り回されないために

不安や恐れは身を守るために必要な感情ですが、私たちの「気付く力」「聴く力」「自分を支える力」を低下させ、冷静な対応ができなくなることがあります。

「気付く力」を高める

まずは自分を見つめてみましょう。たとえば・・・

- ・ 立ち止まって一息入れる。(深呼吸、お茶を飲む)
- ・ 今の状況を整理してみる。
- ・ 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、振る舞いなど)

「聴く力」を高める

いつもの自分と違うところがないか、考えてみましょう。たとえば

- ・ 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？
- ・ なにかと感染症に結び付けていませんか？
- ・ 趣味の時間や親しい人との交流が減っていませんか？
- ・ 生活習慣が乱れていませんか？

普段と変わらずに居ることは、安心につながります。

「自分を支える力」を高める

自分の安全や健康のために必要なことを見極めて、自分で選択してみましょう。たとえば・・・

- ・ ウイルスに関する情報にさらされるのを制限し、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” 嫌悪・偏見・差別を防ぐために

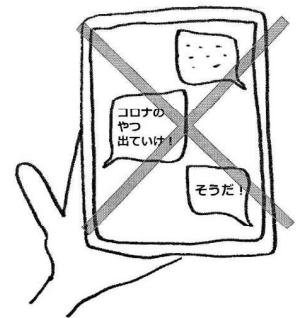
不安をあおることは、病気に対する偏見や差別を強めます。

- ・ 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にしましょう。

みんながそれぞれの場所で感染を拡大しないようがんばっています。

- ・ 治療を受けている人とその家族 ・ 医療従事者 ・ 高齢者
- ・ 小さな子どもがいる家庭 ・ 日常生活を支えている人々

こうしたすべての方々を **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

このウイルスとの戦いは、長期戦になるかもしれません。子どもたちには12月2日（火）の昼の放送で、文部科学大臣から差別や偏見をもたないように呼びかけるメッセージを伝えました。子どもは親の意識や言動の影響を受けます。これまで述べてきたことを意識し、みんなが一つになって負のスパイラルを断ち切りましょう。

もしも・・・に備えて

現在はいつ・だれが感染するか分からない状況なので、次のような備えをしておくことを、学校と保護者の皆様で共有したいと思います。よろしくお願いします。

<感染及び濃厚接触の可能性がある場合>

- ① 以下の症状があらわれた場合は「帰国者・接触者相談センター0120-567-747（24時間体制）」に連絡してください。併せて学校にもご連絡ください。
 - ・ 風邪症状や37.5度以上の発熱が4日以上続いている場合
 - ・ 強いだるさや息苦しさ、味覚や嗅覚の異常がある場合
- ② そこまでではなくても心配な方は、主治医又は「新型コロナウイルス感染症に関する相談専用電話535-8661（8：30～17：15、土日祝日可）」に相談してください。
- ③ お子さんに症状があらわれた場合は、大事をとって学校を休ませてください。「出席停止」となり欠席にはなりません
- ③ ご家族に症状があらわれた場合は、できるだけお子さんと接触しないようにご配慮ください。

<子ども本人及びご家族が感染者又は濃厚接触者になった場合>

- ① まずは保健所の指示に従ってください。その上でできるだけ早く学校にご連絡ください。
- ② ご家族がなった場合は、お子さんとの接触を極力避けるようにご配慮ください。
- ③ お子さんが感染者又は濃厚接触者になった場合は「出席停止」となります。
- ④ 学校は子どもに何かあったとき、保護者の皆様と共に解決に当たるパートナーです。不安や不明なことがありましたらご相談ください。

<学校の対応・保護者への協力要請>

- ① 在籍児童及び教職員の感染が判明した場合は、保健所及び福島市教育委員会と相談した上で、状況に応じた対応をしていきます。
 - まずは2～3日程度の臨時休業となります。その間に該当者の経過確認や施設の消毒を行います。
 - 該当者の経過や校内の状況等を確認の上、保健所・市教委と相談して対応を判断します。
 - 臨時休業の範囲（学校全体・学年・学級）及び学校再開の時期や範囲等は、状況に応じて複数のパターンがあります。
- ② 保護者の皆様にご理解・ご協力いただきたいこと
 - 臨時休業になる場合は、文書及び「安心・安全メール」で連絡しますので、内容を確認の上、冷静に対応してください。
 - 臨時休業中の居場所や過ごし方について、ご家族で話し合っておいてください。3日分の学習課題は学校で用意しています。
 - ◎ **感染者・濃厚接触者は被害者です。差別や偏見につながらないようにご配慮ください。**
 - ◎ **感染者や臨時休業等に関わる内容がSNS等で拡散すると、個人のプライバシーや学校の対応等に大きな支障をきたしますので、絶対にやめてください。**
- ③ 感染防止策の一つとして、学校施設の消毒作業を保護者の皆様をお願いしておりますが、最近ボランティアの人数が少なくなっています。改めてご協力をお願いいたします。

<授業日の16：10～16：30 保健室に集合>
- ④ 文部科学大臣から保護者や地域の皆様へのメッセージを次ページに掲載しましたので、ご一読の上、ご理解・ご協力ください。