

カウンセラー通信

vol.2

いわき市立上遠野中学校 スクールカウンセラー 重田直毅

新型コロナウイルスの「3つの顔」にご用心

ようやく休校措置が解除されました。しかし、今もお世界中では新型コロナウイルスの感染が流行しています。日本でもまたいつ流行し出してしまうか油断できない状況です。

さて、みなさんはこの新型コロナウイルスにどのような気持ちを抱いていましたか？

色々なニュースを見て不安を感じた人もいると思います。また、もしかしたら不安のあまり病気が流行っている地域や関係する人に嫌悪感を抱いた人もいるかもしれません。

日本赤十字社が公開している資料『新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう』によるとこのコロナウイルス、気を付けなければならない「3つの顔」を持っているということです。

1つ目は身体に影響を与える「病気」の顔です。

2つ目は心に影響を与える「不安と恐れ」という顔です。

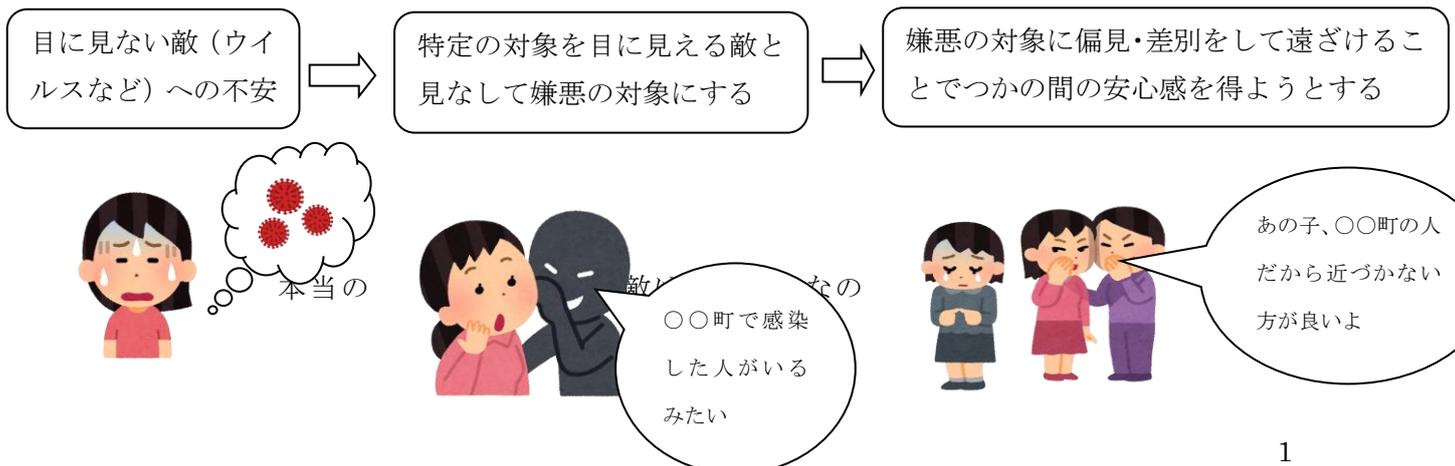
人は目に見えない未知の脅威に出会うと強い不安や恐れを感じ、振り回されてしまいます。さらに、そうした気持ちは心の中で大きくふくらんでいき「気づく力」、「聴く力」、「自分を支える力」を弱め、まるで感染症のように周りの人に広がって行ってしまいます。

そして、不安や恐れは人の生き延びようとする本能を強く刺激します。

そうするとウイルス感染に関わる人や対象を日常生活から遠ざけたり、自粛せず出歩いている人に怒りを感じたり、感染した人や地域へ偏見や差別の目を向けたりするなど様々な新たな問題が起き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。

これが社会に影響を与える3つ目の顔、「偏見・差別」です。

なぜ、差別や偏見、嫌悪が生まれるのか？



不安をあおる悪い情報や噂、「生き延びたいという本能」、「病気への不安と恐れ」、「怖いものを遠ざけたいという心理」、「特定の対象とウイルスと関連付ける心理」などの影響によって全く罪のない別の対象が敵へとすり替わってしまい、本当の敵が見えなくなってしまう。

そして、敵へとすり替わってしまった特定の人や地域、職業に「危険」、「ばい菌」などのレッテルを張ることで差別や偏見が生まれます。

こうしたことは、今回の新型コロナウイルスのことだけに見られるわけではありません。

例えば、福島県は東日本大震災に伴う原発事故の影響で様々な差別や偏見、風評被害を受けてきました。これも放射能という目に見えない未知のものへの不安や恐れが関係していると言われています。とても辛い出来事です。これを繰り返してはいけません。

さらに、差別が広がると差別している側や周りで見ている側も「いつか自分も差別されるのでは」と不安になり、実際に病気になっても病院へ行くのをためらうなどして、その結果、感染がさらに拡大し不安も差別もますます酷くなる悪循環が生まれてしまいます。

悪循環を断ち切るための「3つの顔」への対処方法

- ① 「手洗い」、「咳エチケット」、「人ごみを避ける」といった衛生管理の徹底。
- ② 「気づく力」、「聴く力」、「自分を支える力」を高める。

まず、自分を見つめてみましょう。

お茶を飲んだり深呼吸をしたりして一息入れてみると良いです。

そして、今の状況を整理してみましょう。自分自身を色々な角度から観察してみるのも大事です。

いつもの自分と違うところはありませんか？

悪いニュースや不安を感じる情報ばかりに目が向いていませんか？

楽しいと思える時間が減っていたり、生活リズムが崩れていたりしていませんか？

普段と変わらず続けられることはありますか？

自分の安全や健康のために必要なことを見極めて自ら行動してみましょう。

- ・ ウイルスに関する情報などにさらされるのを制限して距離を置く時間を作る。
- ・ いつもの生活習慣やペースを保ち、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。
- ・ 安心できる相手と繋がる。

- ③ 不安をあおるような不確かな情報は拡散しない。差別的な言動に同調しない。
- ④ みんなそれぞれ自分にできることを頑張っています。この事態に対応しているすべての人にねぎらいと敬意を払いましょう。