

隣保館だより

2020年5月
発行 新発田市隣保館
住吉町2丁目3-38
TEL/FAX 26-5984

こんなときこそ「思いやり」

新型コロナウイルスの感染が全国に広がり、大きな不安と行動自粛など、皆さん大変不便な思いをしていることと存じます。そんな折、隣保館を利用している団体から手作りマスクを贈呈いただきました。そのマスクは「思いやりマスク」として、隣保館の地元町内会を通じ、主に高齢者に配布しました。「自分への感染を防ぎ、相手に移さない」思いやりを広げていきたいものですね。



「手作りマスクをありがとうございます。真心がうれしい」と、みなさんからたくさんの感謝の電話がありました。



数日かけて手作りマスクをつくってくれました。

新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！



新型コロナウイルスによる感染が流行しています。実はこのウイルスが怖いのは、

「3つの“感染症”」という顔があるのです。

知らず知らずのうちに私たちも影響を受けていることを

みなさんはご存知ですか？

3つの“感染症”は、

つながっている

ひとりひとりが

気をつけないと

ワタシはこうやって

力をつけていくよ…

ウイルスがもたらす

第1の“感染症”は病気そのものです。

このウイルスは、感染者との

接触でうつることが

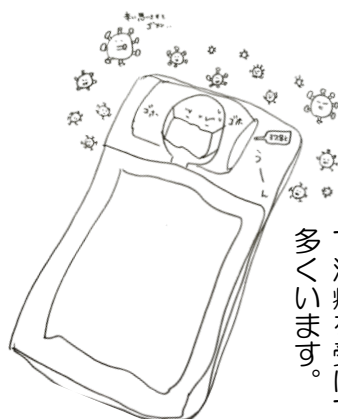
わかっています。

感染すると、風邪

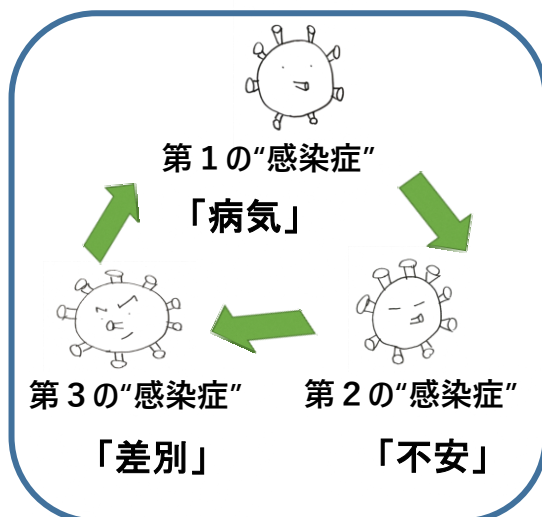
症状や重症化して

肺炎を引き起こす

ことがあります。



現在も、病気が重症化し亡くなられた方や入院して治療を受けている方が多くいます。



第2の“感染症”は不安と恐れです

このウイルスは見えません。ワクチンや薬もまだ開発されていません。わ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、ふりまわされてしまうことがあります。それらは私たちの心の中でふくらみ、**気づく力・聴く力・自分を支える力**を弱め、瞬く間に人から人へ伝染していきます。

第3の“感染症”は**嫌悪・偏見・差別**です。不安や恐れは人間の生き延びようとする本能を刺激します。そして、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・差別が生れるのか**

見えない敵(ウイルス)への不安

敵はウイルス

特定の対象を見える敵と見なして**嫌悪**の対象とする

敵がすり替わってしまう

嫌悪の対象を**偏見・差別**し遠ざけることでつかの間の**安心感**が得られる

本当の敵を見なくなる

これらの“感染症”をふせぐために、私たちはどのような工夫ができるでしょうか？

負のスパイラルを断ち切るために

第1の“感染症”をふせぐために

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、自分のためだけでは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

不安や恐れは私たちの**気づく力・聴く力・自分を支える力**を弱めます。

不安や恐れは身を守る為に必要な感情ですが、私たちから力を奪い、冷静な対応ができなくなることもあります。

第2の“感染症”にふりまわされないために

① 気づく力を高める

まずは自分を見つめてみましょう。
今の状況を整理して。

② 聴く力を高める

いつもの自分と違う所はありませんか？
ウイルスに関する悪い情報ばかりを気にしていませんか。

③ 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ら選択してみましょう。
今の状態だからこそ、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

不安をあおめ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」を拡めましょう。差別的な言動に同調しないようにしましょう。

みなさんそれぞれの場所で感染を拡大しないように頑張っています。

・小さな子供のいる家庭

・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全ての方々に
ねぎらい、敬意をはらいましょう。

3つの“感染症”をみんなで

乗り越えていくために

このように、新型コロナウイルスは、3つの“感染症”という顔をもって、私たちの生活に影響を及ぼします。

このウイルスとの闘いは、長期戦になるかもしれません。

それぞれの立場でできることを行い、
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！

