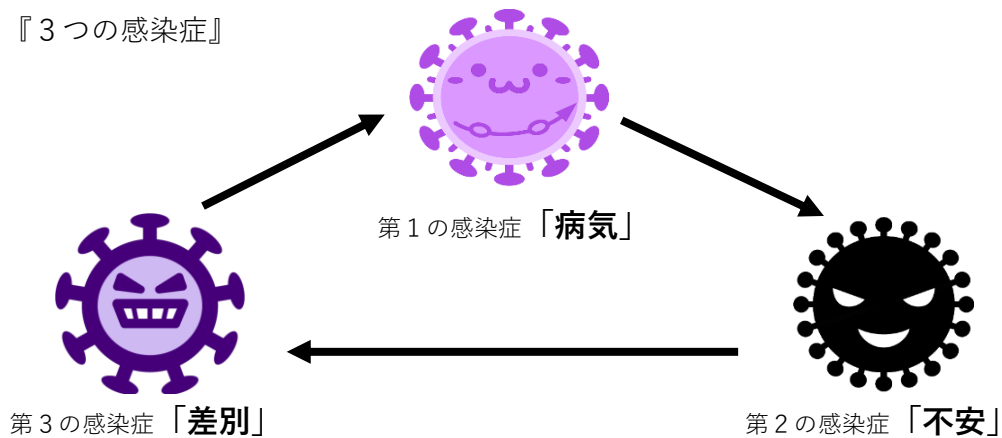


～負のスパイラルを断ち切るために～

◎新型コロナウイルスが怖い理由

(保健室・阿部)

『3つの感染症』



★第1の怖さは病気そのもの

1人1人が衛生行動を徹底すれば防ぐことができます。

「手洗い」「咳エチケット」「人混みを避ける」

★第2の怖さは振り回されること

振り回されないために3つの力を高めましょう。

「気づく力」…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・お茶を飲む)
- ・今の状況を整理する。
- ・自分自身を色々な角度から観察する。(考え方・気持ち・ふるまい)

「聴く力」…いつもの自分でいましょう。

- ・悪い情報ばかりに目が向いていないか？
- ・感染症に結びつけて考えてないか？
- ・趣味の時間や親しい人との交流の時間が減ってないか？
- ・生活習慣が乱れていないか？

「自分を支える力」…自分の健康や安全のために必要なことを見極めて自ら選択しましょう。

- ・情報にさらされる時間を制限し、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。
- ・自分が出来ていることを認める。
- ・今だから出来ることに取り組んでみる。
- ・安心できる相手と繋がる。

★第3の怖さは煽られること

不安を煽ることは病気に対する偏見や差別を強める。

- ・「確かな情報」を広める。
- ・差別的言動に同調しない。

参考文献：新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！

(日本赤十字社)

：「ウイルスの次にやってくるもの」YouTubeで検索してください。

(日本赤十字社)

