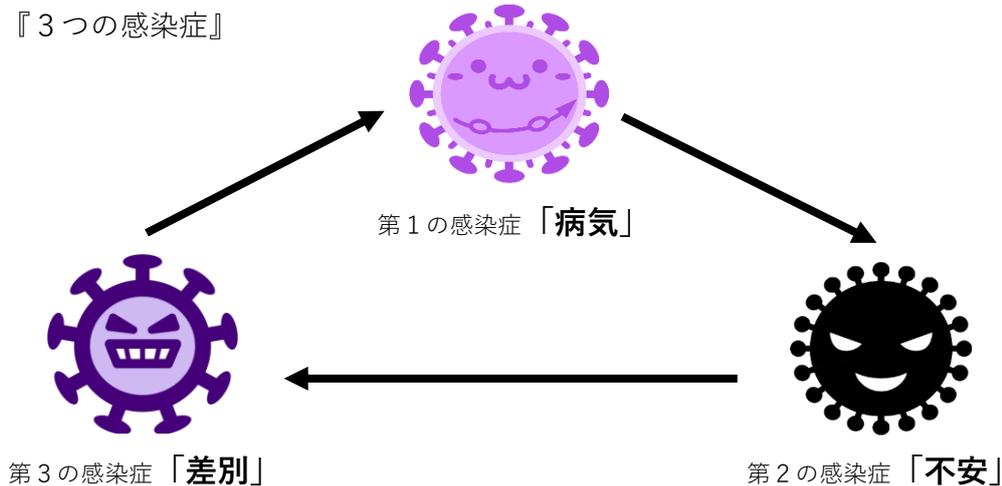


～負のスパイラルを断ち切るために～

◎新型コロナウイルスが怖い理由

『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出来る。

「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つの力を高めよう。

「気づく力」…自分を見つめよう。

- ・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」…いつもの自分でいよう。

- ・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よう。

- ・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

