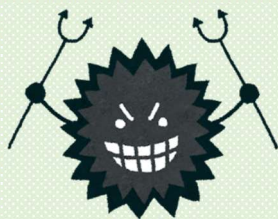


# ウイルスがもたらす「第2の感染症」

みなさん、毎日どのように過ごしていますか？先日、ほけんだよりの4月特別号をホームページに掲載しましたが、見てもらえましたか？少し、見にくかったかも？

みなさん感染症予防のために毎日自粛生活を頑張っていると思います。でも、休校期間も延び、この生活なんだかしんどいな、万が一新型コロナウイルス感染症にかかったらどうしよう、など不安に思っている人もいるのではないのでしょうか。それが、みなさんに注意してほしい「第2の感染症」です。



ウイルスがもたらす「第2の感染症」は

ふあん 「不安」と おそ 「恐れ」

です。

このウイルスは見えません。ワクチンや、薬もまだ完成はしていません。わからないことが多いので、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。それらは心の中で大きくなり、「気づく力」・「聴く力」・「自分を支える力」を弱めてしまいます。

き ちから  
気づく力

き ちから  
聴く力

じぶん ささ ちから  
自分を支える力

「不安」や「恐れ」は身を守るために必要な感情ですが、私たちからこれらの力を奪い、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」にふいまわされないために

その① **気づく力** を高めましょう

～まず、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、ふるまいなど)

いま じぶん かん  
今の自分はどんな感じ？



その② **聴く力** を高めましょう

～いつもの自分と違うところはありませんか～

- ◎ 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考えていませんか？
- ◎ 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？



**正しい情報を聴くことが、正しい判断につながります**

その③ **自分を支える力** を高めましょう

～自分の安全や健康のために必要なことを

**見極めて、自ら選択してみよう～**

- ◎ ウイルスに関する情報ばかりを見るのではなく、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。



**「不安」や「恐れ」にふいまわされず過ごしていきましょう**

長い自粛生活や休校が続くと、心が疲れてしまいます。

私たち一人ひとり感染症にかからないようにすることは、流行を終息させるためにとっても

大切ですが、「心の健康」もとても大切です。

イライラしたり、不安になったり、怖くなったり、心配になったり。

そう思うことは、自然なことです。

自分の「力」を高めるように生活をして、自分自身の心も大切にしてあげてくださいね。

保護者の皆さまへ

自粛が続き、お子さまたちにもストレスが溜まってきているところかとお察しします。

しかし、大人にとっても、この状況は大きなストレスです。まず、ご自身の心と身体を健康に保つことを大事にしてください。体を動かす、気持ちを書き出す、深呼吸をする、音楽を聴く、歌を歌うなど、ご自身に合ったストレス発散をなさってください。ときには家事を手抜きして、頑張りすぎないようにすることも大切です。不安な気持ちには、蓋をせず、信頼できるご家族とその気持ちを分かち合うことも、心の健康には大事なことです。

お子さまの寝顔をみたり、好きなお菓子を食べたり、好きなドラマをみたり、「今も」「変わらずできる」「大好きなこと」を大切にして、この日々を乗り越えていきましょう。

また学校でお会いできる日を、心待ちにしています。