

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症は世界中で感染の拡大が続いている状況です。このウイルスが怖いのは、「**3つの感染症**」という顔があることです。これらが負のスパイラルとしてつながることで、更なる感染の拡大につながっています。私たちも知らず知らずのうちに影響を受けています。この3つの顔を知り、負のスパイラルを断ち切ることが大切です。この5月号では、3つのうち2つの顔についてご紹介します。

第1の“感染症”：体の感染症<ウイルスによって引き起こされる病気そのもの>

このウイルスは、飛沫感染、接触感染が主ですが、エアロゾル化による感染も心配されています。感染すると、風邪症状にとどまらず、重症化して肺炎を引き起こしたり、致命的となることがあります。まずは予防のために一人一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”：心理的感染症<不安や恐怖>

このウイルスは見えません。治療法も確立されておらず、まだわからないことが多いため、私たちは強い『**不安や恐れ**』を感じます。こうした不安・恐れは心の中で膨らみ、瞬間に人から人へ伝染していきます。不安や恐れは身を守るために自然な感情ですが、それに振り回されると、『**気づく力**』、『**聴く力**』、『**自分を支える力**』を弱めます。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。

先のみえない不安や恐怖に振り回されないようにしましょう。

気づく力を高める

- *まずは自分を見つめてみましょう。
- *立ち止まって一息いれる。(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自分と向き合ってみる。(考え方、気持ち、ふるまいなど)



聴く力を高める

- *ウイルスに関する情報ばかりに目を向けない。
- *関係のない話題や事件などなにかと感染症に結びつけて考えない。

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

- *情報をみるタイミングやルールを決めてみる。
- *ウイルスに関する情報にさらされるのを制限し、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。
- *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。(読書、勉強、料理など)
- *安心できる相手とつながる。



第3の“感染症”は次号に続きます

す