

スクールカウンセラーだより

もし身近な人が感染してしまったら…?

みなさんは、学校や家庭で新型コロナウイルスの感染拡大防止のためにいろんな対策をしていますね。でも、しっかりと対策をしていても残念ながら100%感染を防ぐことはできません。感染した人は悪くなくても連累感染してしまうこともあります。

もし、身近な人が感染してしまったら？ 友だちが、友だちの家族が感染してしまったら？
みなさんはどう行動をとりますか？

1. 感染を知ったとき、どんな気持ちになる？

まずは、びっくりするでしょう。そして、涙は稀いと感じるかもしれません。これは当然の気持ちです。感染した人を遠ざけたい、近寄りたくないという気持ちも出てくるかもしれません。いつもとは違う、不安な状態ではないので「自分だけでも安全な場所にいたい」と気持ちをするからです。

しかし、こういった気持ちがあるからこそ、感染予防に気をつけて行動することができるので、悪いことばかりではないです。

2. 気持ちのままに行動してもいいの？

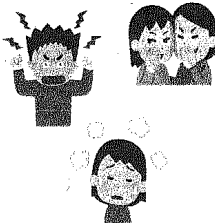
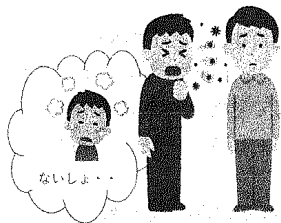
では、その気持ちのままに行動してもいいのでしょうか？感染した人や感染しているかもしれない人を、避けたり悪口を言ったりすることは、正しいでしょうか？

人は、自に負えないウイルスが稀いので、つい、自に負える「感染した人」や感染が広がっている「場所」を攻撃してしまいがちです。笨当の敵は「ウイルス」なのに、「人」や「場所」を敵と見なして、悪口を言ったり、差別をしたりすると、ウイルスを遠ざけたり、やっつけたりすることができたように感じて、安心した気になります。でもそれは、笨物の安心ではありません。だって、ウイルスは自に負えないので、近づいて来ているかどうか、笨当のところはわからないのですから。

こうして「人」や「場所」を攻撃しているときに、もし、体調が悪い人が出てきたら、どうすると思えますか？ その人は、「もしかして感染しているかも…」と悪くても「みんなに攻撃されるから」と隠してしまうかもしれません。

感染した人が、体調が悪いことを隠したまま、いつも通り人と接していたら、感染が拡大してしまいます。そして、もし「自分自身や自分の家族が感染してしまったら…」 相手をおとしめているだけと悪くても、それがいつ自分の身に降りかかるか、誰にもわかりません。

悪口を言ったり、差別をしたりすることは、自分のために社会のためにもならないのです。



3. 正しい知識を身につけよう

日本では、二十歳未満の人は一人も死亡していません。子どもの多くは何も症状がないか、軽い風邪のような症状ですむようです。ただし、大人、特にお年寄りにうつしてしまうと症状が重くなる恐れがありますから、感染を広げない対策は必要ですね。正しい知識を得ることで、正しい予防策をとることができ、自分の身も守ります。荷重も100%はないですが、少しでも感染のリスクを下げておくと安心ですね。



4. 温かい気持ちを忘れずに

感染した人や感染しているかもしれない人に対して、ソーシャルディスタンスをとった状態で、温かい気持ちで接することが、感染の拡大を予防します。自分が無力で何もできないと感じるかもしれませんが、正しい感染の予防策を知って実行する、テマ(うそ)や人を傷つけるような悪口を免けたときにそれを広めないことだけでも、十分感染予防に力を負っていることになっています。みんなが一人一人、感染を防止していくことが大切です。「自分は感染防止に役立っている」と思えたら、安心感も増してくるはずですよ。

電話やメールなどの交流だったら、感染するリスクはゼロで、絶対に感染しません。感染した人や感染しているかもしれない人とも、安全に交流することができます。方が、親しい人が感染したとしても、こういう形なら十分お話しできて、励ましたり感謝を伝えたりできますね。

さて、あなたなら、感染した人、感染しているかもしれない人、家族などに感染した人がいる人に、なんと声をかけますか？ 思いついた言葉を書き出してみてくださいね。



Blank space for writing responses to the question about how to talk to someone who is infected or at risk of infection.



学校のことや友だちのこと、家族のことなどで心配になったり、気になったりすることがあるときは、新型コロナウイルスについての正しい知識があっても、こころが不安になってしまうことがあります。そんなときには、自分のことで精一杯で、イライラして、他の誰かにやさしくできないときもあります。感染拡大防止の取り組みを続けることで不自由も多く、「もう、うんざり…」という気持ちもあるかもしれません。

とても大変な時期ですが、こころがもやもやしたときには、自分に合った方法で気持ちを切りかえたり、先生や友だち、家族など、身近な人に相談をしたりできると良いですね。