

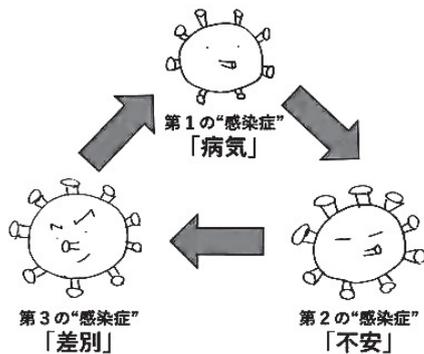
スマイルなんぶ通信 No.70



「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回の担当は「医療センター」です。

新型コロナウイルス感染症が猛威を振るう世の中になってしまいました。今回は日本赤十字社の「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」を紹介いたします。

一人ひとりが気を付けないと
ワタシは「うやむや」な力をつけていくよ…



3つの“感染症”は
つながっている

第1の“感染症”は病気そのものです。

第2の“感染症”は不安と恐れです。

第3の“感染症”は嫌悪・偏見・差別です。

なぜ、嫌悪・偏見・差別が生まれるかという、見えない敵（ウイルス）への不安

→ 特定の対象を見える敵と見なして嫌悪の対象とする

→ 嫌悪の対象を偏見・差別し遠ざけることでつかの間の安心感が得られる

という構図です。

この3つの感染症に立ち向かうために、我々は何が出来るのでしょうか？

第1の“感染症”をふせぐためには

「手洗い」「咳エチケット」「人混みを避ける」など一人ひとりが衛生行動を徹底しましょう。

第2の“感染症”にふりまわされないためには

「気づく力を高める」「聴く力を高める」「自分を支える力を高める」ことが重要です。

「気づく力を高める」にはまずは自分を見つめてみましょう。

立ち止まって一息入れ、今の状況を整理してみましょう。

「聴く力を高める」にはいつもの自分と違うところがないか確認しましょう。

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？

何かと感染症に結びつ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？

「自分を支える力を高める」には自分に必要なことを見極めて自ら選択してみましょう。

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りましょう。

いつもの生活習慣やペースを保ちましょう。

今の状況だからこそできることに取り組んでみましょう。

第3の“感染症”をふせぐためには不安を煽ることは病気に対する偏見や差別を強めるため

「確かな情報」を確認しましょう。差別的な言動に同調しないようにしましょう。

みなさんそれぞれの場所で感染を拡大しないように頑張っています。

この事態に対応しているすべての方々をねぎらい、敬意を払いましょう。

このウイルスとの戦いは、長期戦になるかもしれません。それぞれの立場でできることを
行い、みんなが一つになって負のスパイラルを断ち切りましょう！

そして南部町全体で新型コロナウイルスに立ち向かっていきましょう！