

Heartful

43期生学年通信 No.7 ~2021.5.6 コロナに負けるな!号~

コロナが引き起こす3つの感染症

先週の月曜日、コロナがもつ3つの顔についてクラスで勉強しました。第1の感染症は「病気」、その「病気」を怖がって引き起こされる第2の感染症の「不安」、そしてその「不安」が引き起こす第3の感染症「差別」。結局その「差別」を怖がってウイルスに感染しても言い出せず、また「病気」が広まってしまうという、負のスパイラルです。それを断ち切るためにできることを、みんなに考えてもらいました。それぞれの感染症を防ぐためにできること、この通信を通してもう一度確認してください◎

☑できてる?感染防止対策チェックシート

総合の時間でみなさんに書いてもらったワークシートの中の、「コロナウイルスに感染しないために何ができますか?」という質問に対するみなさんの答えです。今、みなさんはすべてできていますか?チェック形式にしたので確認してみましょう。

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> こまめに手洗いをする | <input type="checkbox"/> 換気をきちんとする |
| <input type="checkbox"/> 目・口・鼻はなるべく触らない | <input type="checkbox"/> マスクを鼻までする |
| <input type="checkbox"/> マスクをとったら喋らない | <input type="checkbox"/> 人と物理的な距離をとる |
| <input type="checkbox"/> マスクをしていても大声を出さない | |
| <input type="checkbox"/> 少しでも体調が悪かったり熱があったりしたら嘘をつかずに休む | |
| <input type="checkbox"/> 健康的な生活を送る(食事・睡眠をしっかりとする) | |
| <input type="checkbox"/> 不要な外出はせず、人ごみをさける | |

✦不安な気持ちに負けないアドバイス

「感染症に振り回されないために何ができますか」という質問に対してのみなさんの答えです。情報に振り回されないこと、気分転換をすることが多く挙げられていました◎

- SNSなどの情報をすぐに信じない
- コロナのニュースばかり見すぎない
- 今だからこそできることを楽しむ
- 外で体を動かす
- 家族と話したり友だちと連絡をとったりする
- 暗い話ばかりではなく、明るい話をする
- 不安になったら正直に家族や友だちに言う
- おいしいものを食べて幸せな気持ちになる
- 不安にならないようにしっかりコロナ対策をする

💡コロナ差別を生まないためにできること

コロナだけではなく、世の中にはいろんな差別がまだ残っています。その中で、今回はコロナ差別を生まないためには何ができるのかも考えてもらいました。みんなが書いてくれたこの気持ちをみなさんが忘れなければ、43期生の中でコロナ差別が生まれることはないと思います◎

- 💡 誰が感染してもおかしくない状況だから、誰がかかっても責めない
- 💡 誰かが感染したことを知ってもその話を広めない
- 💡 「〇〇かかったん?」と口に出したりしない
- 💡 本当の敵はかかった人ではなくウイルスなので、それを見失わない
- 💡 1番不安なのはかかった人なので、その人の気持ちを考える
- 💡 思いやりの気持ちを忘れない
- 💡 1人1人が言葉に責任をもつ
- 💡 かかってしまった人がいてもその人が帰ってこられる場所をつくる
- 💡 人のことよりもまず、自分がどうしたら良いかを考える

🗨️ みんなの感想、今思っていること

最後に、今回の授業を受けたみんなの感想、今思っていることを紹介します。

- コロナが今、身近なところまで近づいてきているので嫌になるほどコロナ対策をしようと思った。絶対にいじめはせず、誰かがしていたら止める。不要不急の外出や密集している場所は避けようと思った。
- やはりコロナに感染するのがこわいのは、みんな同じだと思うけどこういう状況下だからこそ冷静に情報が正確なものかどうか知り、それをうまく活用していくことが大切だと思った。そして、たとえコロナウイルスに感染した人が周りにいたとしても、その人が悪いわけではないからその人に自分のストレスや不安などの気持ちをぶつけて発散させようとしてはいけない。
- 今日授業を受けて、コロナウイルスは病気の感染だけでなく色々な感染があるのだと分かりました。私はコロナにかかりたくないし、もしかかっても人にうつすのはいやだなと思うので、しっかり予防をしようと思いました。一刻もはやくこの状況が元の生活にもどってほしい。
- 今日見たビデオで「当たり前の日常が、うばわれた」といって、その時自分は、コロナがなかったころのくらしを思い出して、それが今はないとあらためて自覚して、なんか素でコロナがにくく感じました!だから、本当の敵を見失わないようにしながら早くコロナをやっつけたい!と思いました!
- 今日の授業を受けて私達だけでできることは多いんだなと思った。学校に行くことが出来ることにも感謝する。もし、学校に行くのが禁止になったら感染者数は減ると思うけど、政府の人たちが学校に行く方が大事だから優先してくれている。
- 恐怖にのまれないように正しい情報を見たり、人ときよりをとるけど心のきよりはとらない。
- このコロナは長い戦いになるかも。でも人類はいろいろな困難に勝ってきた。だからコロナでも1人1人がマスクや手洗い、うがいをがんばったらかてるとしんじています。みんながんばろう。
- たくさんの方がいるから私たちは生活できているということを忘れないことも大切だと思いました。不安な気持ちは、人間なので誰でもあります。でも、そこで不安・差別を誰かが止めないと、世界の状況はもっと悪くなると思いました。
- 今、この世の中は、新型コロナウイルスのせいで混乱しています。しかしそれでも立ち上がる「医療従事者」の人たちがいるのです!そのような人が立ち上がり頑張っているため、私たちががんばらないといけないと思った。
- コロナはやっぱりこわいなと思いました。コロナは人を病気で苦しめるだけでなく、心も苦しめることがあり、すごくこわいです。なので、コロナの思い通りにさせず、コロナにかからない、コロナに関係する人を差別しない!そのためにも、まず感染対策をし、コロナを怖がっても人は怖がらないようにします。

- 今まであたり前だったことがあたり前ではなくなったという事がよく分かります。今までマスクをせず、人と笑い合い助け合っていたことがほんの数日前とも思うし、長い月日がすぎたとも思います。でも今までの事を考えるだけではなく、未来におかかってこれからの事を考えようと思いました。
- 今思えば、ソーシャルディスタンスをとるのは、難しい。学校にいと、友達と会えたことのうれしさで満たされ、感染対策の事なんて、忘れてしまう。大声で笑って、話して、さわって。でも、今のこの状況を変えるためには、1人1人の行動が大切なので、対策を忘れずにポジティブ思考でいきたい。
- 今も感染しないように気をつけてはいるけど、自分のためにも周りの人のためにもさらに気をつけていきたいと思えた。もう、マスクをつけたりするのは当たり前になってきているけど、コロナがはやる前は何もなかったわけなので、改めて自分たちは色々制限されてたり、頑張っているのだなと感じた。
- 自分もなるかもしれないのに人にだけ言うのは、おかしいと思った。自分が言われたらいやなことを人に言うのはずいと思った。アジアが悪いんじゃないくてウイルスが悪いのに、コロナが広まったストレスを最初に出た国にぶつけるのはおかしい。そんなことを言うひまがあるのなら感染対策をしてほしいと思った。
- 社会を支えてくれている人たちなど色々な人たちが支えてくれて頑張っているので、私のその力になれるよう頑張ろう!と思いました。
- コロナのせいで嫌なことがあるけど、ずっとそんなこと思ってもダメなので、気持ちを切り替えて、心がゆるまないようにしようと思いました。
- 感染症がはやって1年以上がたった今、私は慣れてきて余裕を持ってしまっている人がいることにきょうふを感じています。また再拡大している今、再拡大する前の春休みが原因ではなかったのかなどとよく考えるようになっていきます。しかし、今回の勉強で自信をもつことができました。友達の心配をしたりすることなども重要なことが分かりました。困っているのは自分だけではない。みんな一緒なことに気づくことができました。今、自分たちができることを続けていきたいです。

新型コロナウイルスがニュースで取り上げられるようになってからもう1年以上の時間が経ちました。自粛、制限、中止...それらがある方が「当たり前」の感覚になりつつあります。そんな中で、ずっと緊張しながら生活している人、「もうこれくらい大丈夫やろ」とゆるみ始めている人。ニュースを見ていても、みんなの様子を見ていても、いろんな人がいます。今まで感染が拡大する時期が何度もありましたが、今が一番感染者も重症者も多く、危険な状態です。今回勉強したことは他人事ではありません。明日にでも自分の身近に起きる出来事かもしれません。そうならないように、そしてそうなってしまったときに、自分がどうあるべきなのか...。もう一度考えるきっかけになれば、と思います。