

第8回

いま、私たちにできること(2020年10月)

コロナ禍で差別や偏見が、なぜ起こるのでしょうか。



新型コロナウイルスの感染拡大によって、感染者やその家族などに対する差別、偏見、誹謗中傷が社会問題となっています。

未知な部分の多い新型コロナウイルスに関する報道をみたり聞いたりすると、不安や恐怖を感じるのは仕方のないことかもしれません。ですが、私たちが向かう相手は、「新型コロナウイルス」であって、その感染者をはじめとする「人」では決してありません。

心に一度「恐れ」の感情が芽生えると、簡単には消えず、時として膨らみ、冷静な判断力まで奪われてしまうことがあります。たとえ不確かな情報であっても、「コロナ予防効果がある」と言われると、どうしても反応してしまう。強い不安や恐怖から感染症に関わる人を必要以上に避けてしまう、そんなことはありませんか。

恐怖が、人の行動を支配する。そんな状況を防ぐにはどうすればよいのでしょうか。

お互いを「思いやる心」を大切に、誰もが安心して暮らせる社会へ



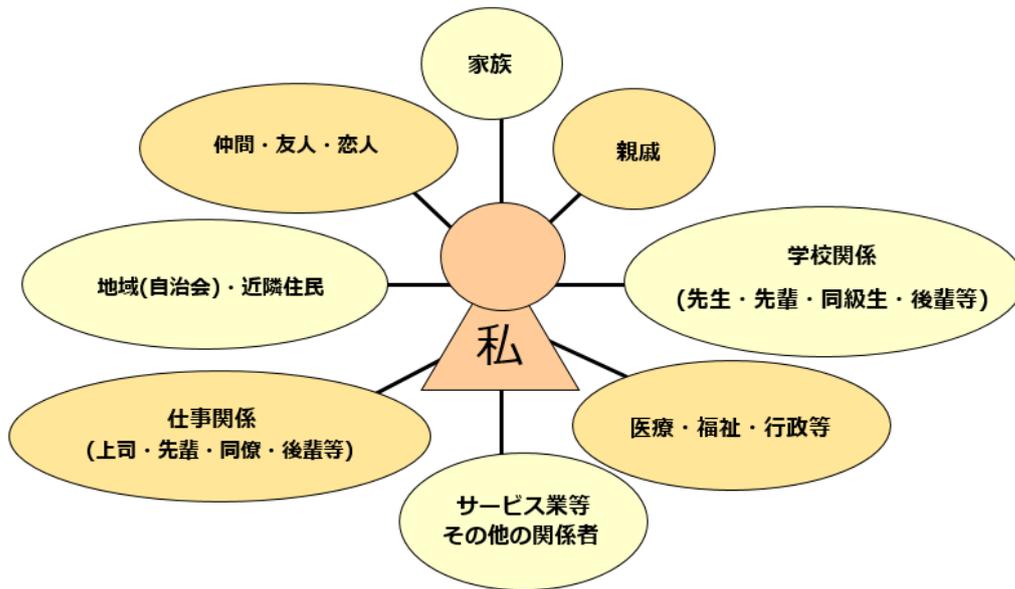
感染症への恐怖から生まれる差別を防ぐためには、新型コロナウイルスに対する正しい知識を持つことが必要です。正しい知識がないと、ウイルスに対して過度に不安や恐れを抱いたり、過剰な行動に走ってしまうことにつながります。

また、正しい知識を持つことに合わせて、相手や周囲の人を思いやる気持ちを持つことが重要です。感染者が誰かではなく、感染者やその周囲の人を思いやる気持ちを大切にしましょう。

一人ひとりが、恐怖に打ち勝ち、意識を変えることで、差別や偏見の芽を育てないようになりましょう。



私たちは、色々な人達に支えられて生きています  
支え合い、助けあって  
これからも「おたがい様」を広げていきたいですね



### 心の安定維持のために

皆さんは、規則正しい生活を送れていますか。規則正しい生活は心と体の土台を作ります。

心の安定維持のために、基本に戻って、まずは生活習慣を見直してみましょう。

<3密をさけながら、生活リズムの乱れを修復しましょう>

- 1 毎日だいたい同じ時刻に 起床・就寝しましょう
- 2 運動など毎日一定時間を屋外で過ごすようにしましょう
- 3 食事の時間を安定させましょう
- 4 人との会話や交流（手紙や電話でも可）を行いましょう
- 5 長時間の昼寝を減らして、夜の深い睡眠を確保しましょう

今夏の猛暑の中でも、誰もが自分にできる「3密」対策を継続しました。  
もうすぐやってくると予想されるインフルエンザ。自分を大切に、そして周りへの思いやりを大切にしながら、感染防止対策が継続できれば、ウイルスも近づけないかも知れません。