

## そだんしつ 相談室だより

令和2年度 第2号

校長：山村 登洋

スクールカウンセラー：千早・高森

ほんむらしょうがっこう  
本村小学校のみなさん、こんにちは。きょう  
今日は、今みなさんが一番き  
いちばんき  
なっているだろう、  
しんがた  
新型コロナウイルスの  
はなし  
話をします。にほんせきじゅうじや  
日本赤十字社、というところが、しんがた  
新型コロナウイルス  
の3つの顔を知ろう！というプリントをつく  
を作っていたのでご紹介  
しょうかい  
します。みなさんは、3つ  
のかお  
顔って、なに  
おも  
いますか？それは、だいいち  
第一の  
かんせんしょう  
感染症「びょうき  
病気」とだいに  
第二の  
かんせんしょう  
感染症「ふあん  
不安」と  
だいさん  
第三の  
かんせんしょう  
感染症「さべつ  
差別」なのだそうです。それがなに  
何？とおも  
思ったかもしれません。しかし、これ  
はとてもたいせつ  
大切なこと  
です。

だいいち  
第一の  
かんせんしょう  
感染症については、みなさん、もうよくし  
知っていること  
でしょう。しんがた  
新型コロナウイルス  
にかんせん  
感染すると、かぜ  
風邪のような  
しょうじょう  
症状がで  
て、はいえん  
肺炎とい  
うとてもくる  
苦しい病  
気になるこ  
ともあ  
ります。

だいに  
第二の  
かんせんしょう  
感染症「ふあん  
不安」につ  
いても、み  
なさんは、もうし  
知っている  
のではない  
でしょうか？  
まいにち  
毎日、て  
あらし  
うが  
い、ま  
すくを  
ちゃん  
としな  
さいと  
つよ  
強くい  
われて、  
テレビ  
ではこ  
わい  
怖い  
ニュ  
ース  
をた  
くさん  
なが  
流して  
います。  
そう  
いう  
とき  
に、い  
らい  
する  
よ  
うな、  
ど  
な  
怒鳴  
りた  
く  
な  
る  
よ  
うな、  
むね  
胸  
が  
もや  
もや  
する  
よ  
うな  
こ  
とは  
あ  
り  
ま  
せ  
ん  
か？  
それが、  
ふあん  
不安  
です。  
わ  
分  
か  
ら  
な  
い  
こ  
と  
が  
お  
お  
多  
く  
て  
あん  
しん  
安  
心  
で  
き  
な  
い  
とき  
に、  
ひと  
人は  
ふあん  
不安  
な  
き  
も  
ち  
に  
な  
り  
ま  
す。

だいさん  
第三の  
かんせんしょう  
感染症が  
「さべつ  
差別」  
です。  
さべつ  
差別を  
しては  
いけ  
ない  
と、  
み  
な  
さ  
ん  
は  
し  
知  
っ  
て  
い  
ま  
す。  
でも、  
いま  
し  
ょう  
たい  
正  
体  
が  
ま  
だ  
よ  
く  
わ  
分  
か  
ら  
な  
い  
あ  
たら  
あ  
たら  
び  
ょう  
き  
新  
し  
い  
病  
気  
が  
り  
ゅう  
こう  
流  
行  
し  
て、  
ふ  
あん  
不  
安  
に  
な  
っ  
て  
き  
て  
い  
ま  
す。  
そう  
す  
る  
と、  
ぜ  
っ  
た  
い  
絶  
対  
に  
ウ  
イ  
ル  
ス  
に  
かん  
せん  
感  
染  
し  
た  
く  
な  
い、  
じ  
ぶ  
ん  
自  
分  
を  
ま  
も  
り  
た  
い、  
い  
う  
き  
も  
ち  
か  
ら、  
かん  
せん  
感  
染  
し  
た  
人  
の  
こ  
と  
を  
わる  
悪  
く  
い  
っ  
た  
り、  
く  
し  
や  
み  
を  
し  
て  
い  
た  
か  
ら  
あ  
の  
人  
は  
こ  
ろ  
な  
だ  
と  
い  
っ  
た  
り  
し

て、良くないのは自分以外だから、そっちに悪いものを押しつけてしまおう、とするのです。

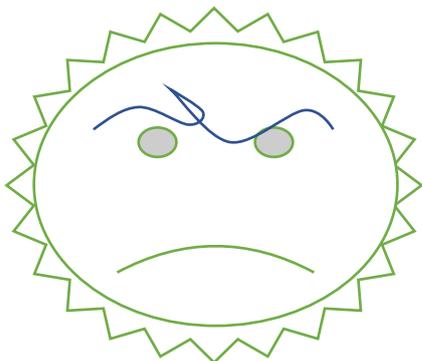
人間の気持ちって、こんな風になるのです。大人でも、そうです。今、本当の敵は新型コロナウイルスです。けれどウイルスは目に見えないから、目に見える他のものを仮の敵にして攻撃することで、戦いに勝った安心感が欲しくなってしまうのかもしれませんが。でも、それは悲しいことなので、人間はそういう風になりやすいのだ、ということにみんなで気をつけていきましょう。

第一の感染症「病気」の対策は、こまめに手洗いをする、せきやくしゃみをする時には、「せきエチケット」を守る、人ごみに行かない、ということです。

第二の感染症「不安」の対策は、いつもの生活を送ること（よく食べて、よく眠ることも含みます）、小さくても楽しみを見つけること、自分で自分や家族をほめたり励ましたりすること、などなど。他にも色々あるでしょうから、見つけたら教えあってみるのも面白そうではないですか？

第三の感染症「差別」は、気をつけようとしか言えないのが困ったところですが、例えば、まずは何か悪口を言いそうになったら、「あれ、自分は第三の感染症にかかっていないかな？」と疑ってみることから始めてみても良いかもしれません。

もう少し、この新しい病気との戦いの日々は続きます。みんなで力を合わせて、新型コロナウイルスの3つの顔に勝っていきましょう。



これは、先生の新型コロナウイルスのイメージ。

トゲトゲしてえらそうにしている、機嫌が悪いイメージです。

みなさんは、どんなイメージをもっていますか？