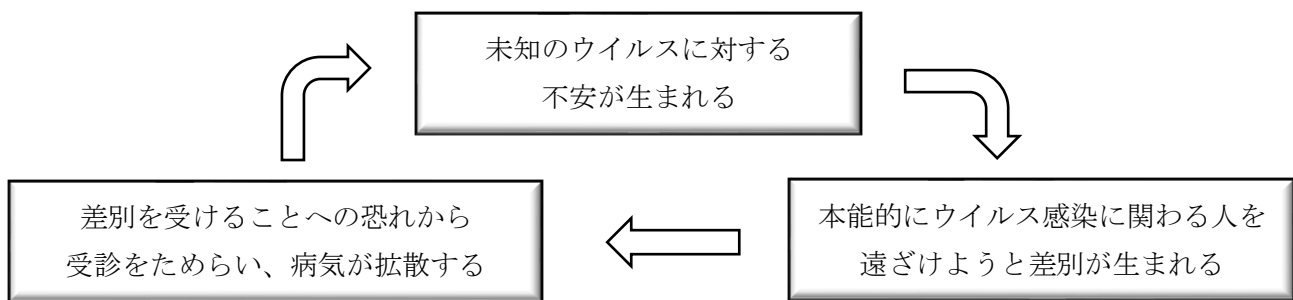




そして、これらの“3つの感染症”は、

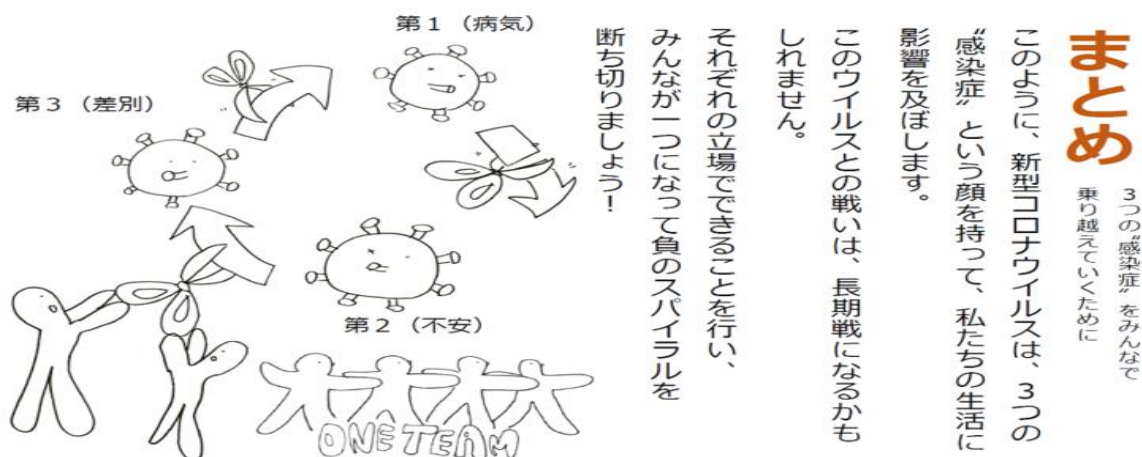


という“負のスパイラル”でつながり、例えば「あの人は咳をしている。コロナなんじゃないか」「コロナウイルスが流行っている地域のものをかうのはやめよう」と思ったり、「熱があるけど怖いから黙ってよう」と考えたりするような行動を招くことで“感染症”が広がっていくというのです。

対策としては、感染予防のための手洗いや咳エチケットの徹底をするほか、「まずは自分を見つめてみましょう」として、深呼吸をしたり、お茶を飲んで一息入れたり、「何かと感染症と結びつけて考えてないか、趣味の時間や親しい人との交流が減っていないか」などを振り返り、普段と変わらず続けられることを探すこと、さらには「ウイルスに関する情報から距離をおく時間を作る」などして、不安から身を守るための方法を紹介しています。

さらに、小さな子どもがいる家庭、高齢者、治療を受けている人とその家族、自宅待機している人、医療従事者、だけでなく、日常生活を送って社会を支えている人も含め、「この事態に対応している全ての方々にねぎらい、敬意を払いましょう」と呼び掛けています。

コロナウイルスとの戦いは、苦しい長期戦になると言われています。人との身体の距離は遠くに、こころの距離は近くにおいでください。病気に起因する差別は社会の分断を生み、人々が連帯して病気に立ち向かう力を弱めてしまいます。感染対応の最前線に立っている方々へのねぎらいと敬意を忘れずにいたいものです。今は誰かを非難するときではありません。不安に飲み込まれないよう、社会が一丸となってこの緊急事態を乗り越えられるよう、一歩立ち止まって考え、今、自分がやるべきことをしっかりやるべきではないでしょうか。



他にも、日本赤十字社では、「感染症流行期にこころの健康を保つために」というサポートガイドのシリーズも公開されています。自分だけでなく、家族や友人が隔離や自宅待機となった場合に「こころの健康」を支えるためのヒントが掲載されています。いまだ、収束が見えない、新型コロナウイルスの感染拡大。病気そのものだけでなく、そこから生まれる不安や差別などに対して、一人ひとりの意識を変えて結束することが、いち早い解決の糸口となるかもしれませんね。