

負のスパイラルを断ち切るために

令和2年10月3日(土) 14:30~16:30

講座では、ファシリテーターに、Active Learners 米元氏を迎え、日本赤十字社「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～」の動画を視聴し、その後差別・偏見をなくすために、「自分が」どんな行動をしようか、どんなことを心がけようか、話し合いました。

講座記録と、話し合いの過程で出た言葉を紹介します。自分も相手も大切に思いながら、日々感じていることや願いを言葉で表現していくことで、差別・偏見をなくし次の一步を踏み出していく機会としました。

Q.コロナ禍の中、どんなことを感じてますか？

困っていることはどんなこと？

- ・毎日、混んだ電車に乗るのが不安
- ・いろいろな情報にふりまわされている
- ・自分がかかったら、重症化したらどうなるか不安
- ・人と会う機会がずいぶん減ったと思う
- ・マスクは息苦しい
- ・病院に行きづらいので、持病のお薬をもらえない
- ・認知症の発症や進行が心配な人がいる
- ・施設にいる家族に会えない
- ・孫に会えない
- ・東京から出られない、旅行に行けない
- ・コーラス等のサークル活動ができない
講座にも参加できない
- ・子どもたちの不安をどうしたら消すことができるか
考えて活動しています
- ・子どもたちの体力が落ちている
前にできたことができなくなっている
- ・学校で感染者が出た時、子どもたちは冷静で落ち着いていたが、近隣の一部の人の言葉で傷ついたことがあった

動画 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～日本赤十字社

第1の感染症は、病気そのものです

このウイルスは、感染者との接触でうつることがわかっています。

ふせぐために・・・自分のためだけでなく周りの人のためにも衛生行動を徹底しましょう

第2の感染症は、不安と恐れです

このウイルスは、見えません。わからないことが多いため、私たちは、不安や恐れを感じ、ふりまわされてしまうことがあります。

ふりまわされないために・・・気づく力・聴く力・自分を支える力を高めましょう

第3の感染症は、嫌悪・偏見・差別です

不安や恐れは、人間の生き延びようとする本能を刺激します。特定の対象に見える敵と見なして、偏見・差別し、遠ざけることでつかの間の安心感を得ます。この感染症の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別がさらなる病気の拡散につながることで

す。
ふりまわされないために・・・「確かな情報」をひろめ、差別的な言動に同調しないようにしましょう。この事態に対応しているすべての方々にねぎらい、敬意を払いましょう

この動画を見て、また、講座に参加しての感想・気づき、これからの日常生活でわたしができそうなこと

・この動画は、配信されてから比較的すぐに見ました。同じころ訪問看護をしている知り合いが、「病気の運び屋」と通りがかりでいわれたことを思い出して涙がでました

第1の感染症をふせぐために

- ・コロナウィルスのことを正しく知ること
それを仲間に伝えていきたい
- ・勉強会に参加したり、広報で知識を深める
- ・正しく恐れることを学ぶ
- ・手洗いを徹底する
- ・自分の健康を維持するために免疫力を高める
- ・買い物は可能なものは通販に
- ・買い物は、毎日から週一回に変えた
- ・友人とは Zoom や Skype で会合、LINE をするリアルに会っていないので寂しい。会場の知り合いを見ているとうらやましいなあと思います
- ・少し気が緩んでいる部分が出てきているので、引き続き感染予防を心掛ける



第2・3の感染症にふりまわされないために

- ・怖がっても、恐れていても何も生まれません、いろいろな情報を入手し、正しく判断できる能力を日頃から育てたい
- ・差別的な情報には、同調しない
- ・過剰に怖がらない
- ・一人でいると不安は募るばかり。地域でおしゃべりができることが大事だと思います

- ・感染を予防しつつ、なるべく外に出て、人とのつながりを増やそうと思う、できれば、一人住まいの人へつながれば良いと思う
- ・すべて中止はやめる
- ・子どもには、不安でなく新しい情報を与える
- ・楽しむことを忘れない
- ・いろいろ工夫する。自分の具体的な行動を変えていくことが大切だ
- ・他人のことも思いやりを持って大切にする
- ・コロナ患者を社会的弱者ととらえ、行動していく
- ・差別ではなく合理的な分離を考える
- ・不安を取り除くために検査がしたい
- ・一人一人の気づき・行動だけでなく、地域での支援、孤立させない、話ができる場をつくる等も必要だと改めて考えました
- ・不安も差別も全く無くなることはないと感じています。正しい知識を持ったうえで、少しずつ対話していくようにしています
- ・ストレスをお互いためないように気をつける
- ・この動画も、一人だけでなく、みんなで見ながら語り合えるといいですね
- ・コロナ禍で頑張っている人たちに、ほっとできる日が早く来るよう、感謝の気持ちを常に持って行動していきたい



まだまだ収束の見通しがつかないコロナ禍ですが、負のスパイラルに陥らないよう、地域でのつながりを大切に一緒に乗り越えていきましょう！！