



発行者： 校長 小林 茂雄

中川西中 Tel 045-912-1270

<学校教育理念>

自主と貢献 健康と思いやり 対話と融和

《学校教育目標》

～自分に適した生きる力を実現する子供を育てます。～

- より良い生き方を創るため、自ら学ぶ力を育てる（知）
- 豊かなかかわりを通して互いに認め合う心を育てる（徳）
- 自他の生命を大切にさせるとともに健やかな体を育てる（体）
- 社会の一員として貢献できる態度を育てる（公）
- 様々な人々とのコミュニケーションを通じて世界への視野を育てる（開）

学校再開に向けて

校長 小林 茂雄

緊急事態宣言が神奈川県を含む首都圏もようやく解除され、それに伴い横浜市内の公立学校も6月1日から再開されました。3月初めから約3か月間、ステイホームで自宅学習に取り組んでくれた生徒の皆さん、本当にありがと。皆さんの笑顔と明るい声が学校に戻ってくることを心より嬉しく思います。平常授業にはもう少し時間がかかりますが、今日から仲間や先生方とともに新年度の出発です。今週と来週の2週間は午前午後の入れ替えで半日の授業ですが、学校生活にリズムが取り戻せるよう頑張っていきましょう。本来ならば5月には体育祭そして6月には修学旅行や自然教室、職場体験などを行っている時期ですが、コロナの影響ですべての行事が中止や変更、延期などをせざるを得ません。また、部活動においても体育的文化的にかかわらず、全ての種目で夏の全国・県大会が中止となりました。いろいろな意味で不安や失望、不満などがあるかと思えます。特に3年生にとっては2年半の皆さんの取り組みを振り替えると言葉がありません。かけがえのない時間が失われてしまったことに対する無念の思いは活動してきた皆さん、支えてきた保護者の方も、指導してきた先生方も同じです。唯々、感染症という目に見えない病魔を恨むだけです。誰も悪くない、誰も責められない、そんなやり場のない気持ちでいっぱいです。

しかし私たちはそこに立ち止まっているわけにはいきません、前を向いて1歩ずつ前進していきましょう。感染症も被害は減ったものの、まだなくなったわけではありません。引き続き第2波が起こらないように注意しながら、やれることを、やるべきことを一つずつ積み上げていきましょう。できることならば失われた時間や様々な活動を取り返すべく、今まで以上に学校生活の一日一日を大切に過ごして行ってほしいと思います。この後にもまだ変更しなければならないことが出てくると思えます。しかし先生方は皆さんのことを第一に考えつつ、皆さんを支えていきます。みんなで協力して負けない心で乗り越えていきましょう。

さて、ここでこれから学校生活を過ごすために意識して欲しいことをお伝えします。この内容はこの後に載せた日本赤十字社の【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～】を参考に考えました。皆さんが「安心して楽しく学校生活を送るために是非取り組んでください。

(1) 感染症そのものの病気を防ぐために・・・

こまめなうがい・手洗いの慣行、ソーシャルディスタンスの保持・マスク着用・日々の検

温と体調管理を怠りなく。

(2) 感染症に関わる不安や恐れを防ぐために・・・

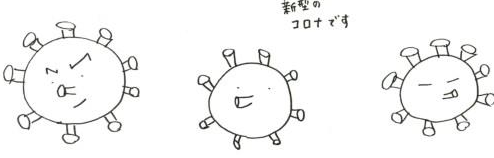

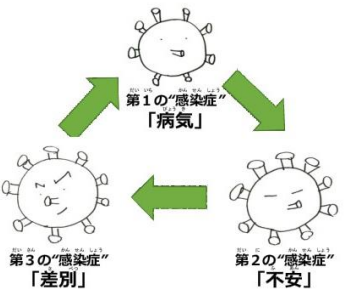
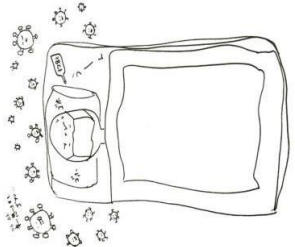
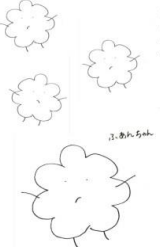
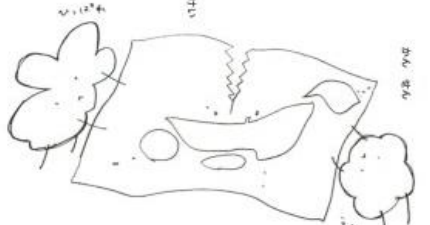
コロナに関しての耳には言ってくる情報が正しいか否かを、一旦落ち着いて考えること。
聞いた話が本当かどうか周りの大人などに尋ねたり、相談すること。

(3) 感染症に関わる偏見や差別を防ぐために・・・

デマや噂を信じないこと。デマや噂を流さないこと。感染症に関わるからかいいいじめになるような言動はしない、またそれに同調しないこと。

本校の教育理念は『自立と貢献』『健康と思いやり』『対話と融和』です。是非この3つの柱の中の**健康・思いやり・融和**を意識して過ごしてほしいと思います。自分の健康を守りながら、相手の立場に立ってみること。誰もが不安です。しかし不安の度合いやコロナウイルスに対する認識は一人ひとり違います。お互いが思いやりをもって常に温かい言葉を掛け合えば、必ず過ごしやすい学校生活が生まれると信じています。よろしくお祈りします。

日本赤十字社『新型コロナウイルス感染症の3つの顔』～負のスパイラルを断ち切るために～

<p>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～</p> 	<p>新型コロナウイルスによる感染症が流行しています。 実はこのウイルスが怖いのは『3つの感染症』という顔があることです。 知らず知らずのうちに私たちも影響を受けていることを皆さんはご存知ですか？</p> 
<p>3つの感染症はつながっている 一人ひとりが気を付けないとワタシはこうやって力をつけていくよ！</p> 	<p>ウイルスがもたらす 第1の感染症は病気そのものです。</p> <p>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。感染すると、風邪症状や重症化して肺炎を引き起こすことがあります。</p> 
<p>ウイルスがもたらす 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。ワクチンや薬もまだ開発されていません。わからないことが多いため、私たちは強い不安や恐れを感じ、振り回されてしまうことがあります。それらは私たちの心の中で膨らみ、気づく力・聴く力・自分を支える力を弱め、瞬間に人から人へ伝染していきます。</p> 	<p>ウイルスがもたらす 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。そしてウイルスに関わる人や対象を日常生活から遠ざけて、差別するなど、人と人の信頼関係社会のつながりが壊されてしまいます。</p> 

なぜ、悪寒・偏見・差別が生まれるのか？

見えない敵(ウイルス)への不安

敵はウイルス



特定の対象を見える敵とみなして嫌悪の対象とする

敵がすり替わる



嫌悪の対象を偏見・差別し遠ざけることで束の間の安心感が得られる

本当の敵が見えなくなる

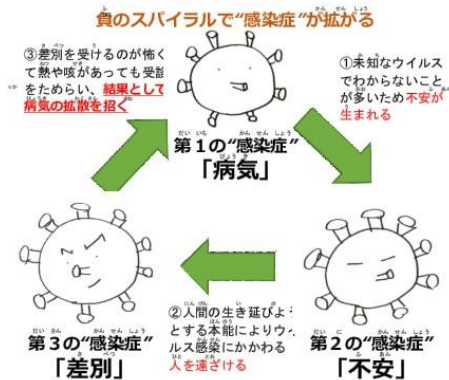


特定の人・地域・職業などに対して「危険」「ばい菌」といったレッテルを張る心理によって差別や偏見は起こります。



3つの感染症はどうつながっているの？

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、差別が更なる病気の拡散につながることで。



皆さんも

ウイルスに関する悪い情報ばかりが目に向いたり。なにかとウイルスに結びつけて考えたりしていませんか？

「あの人が咳をしている・・・コロナなんじゃない？」

「あの地域はコロナが流行っているから、あそこの物を

購入するのはやめよう・・・」

「熱があるけど怖いから黙っていよう・・・」

このように思い、行動することから感染症

は広がっていきます。

これらの感染症をふせぐために、私たちはどのような工夫ができるでしょうか？



第1の感染症を防ぐために

1人ひとりが衛生行動を徹底しましょう。

「手洗い」

「咳エチケット」

「人混みを避ける」

など、ウイルスに立ち向かうための行動を、自分のためだけでなく、周りの人のためにすることが大切です。



第2の感染症にふりまわされないために

不安や恐れは私たちの。

気づく力

聴く力

自分を支える力

を弱めます。

不安や恐れは身を守るために必要な感情ですが、私たちが力を奪い、冷静な対応ができなくなることもあります。



第2の感染症にふりまわされないために

気づく力を高める。

まずは自分を見つめてみましょう。

・立ち止まって一息入れる

(深呼吸、お茶を飲む)

・今の状況を整理してみる

・自分自身を色々な角度から観察してみる。



第2の感染症にふりまわされないために

聴く力を高める。

いつもの自分と違うところはありませんか？

・ウイルスに関する悪い情報ばかり

に目に向かっていませんか？

・なにかと感染症に結び付けて考え

ていませんか？

・趣味の時間や親しい人との交流が

減っていませんか？



第2の感染症にふりまわされないために

自分を支える力を高める。

自分の安全や健康のために必要なことを見極めて自ら選択してみましょう。

- ・ウイルスに関する情報にさらされるのを制限し、距離を置く時間を作る。
- ・いつもの生活習慣やペースを保つ。
- ・心地よい環境を整える
- ・今、自分ができていることを認める
- ・今の状況だからこそできることに取り組んでみる。
- ・安心できる相手と過ごす時間を増やす。



第3の感染症を防ぐために

不安をあおることは病気に対する偏見や差別を強めます。

- ・「確かな情報」を広めましょう。
- ・差別的な言動に同調しないようにしましょう。



第3の感染症を防ぐために

世界中のそれぞれの場所で、多くの人たちが感染を拡大しないように頑張っています。

- ・小さな子供のいる家庭
- ・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
- ・日常生活を送って社会を支えている人

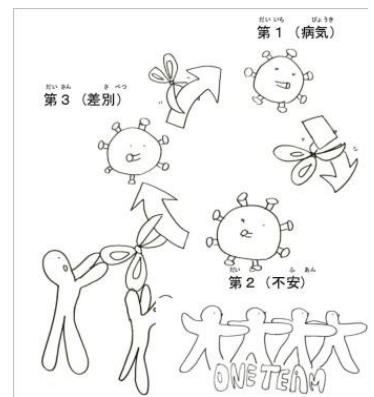
この事態に対応しているすべての方々に

ねぎらい・敬意を払いましょう

まとめ 3つの感染症をみんなで乗り越えていくために

このように、新型コロナウイルスは3つの感染症という顔をもって、私たちの生活に影響を及ぼします。

このウイルスとの戦いは長期戦になるかもしれません。それぞれの立場で、できることを行い、みんなが一つになって負のスパイラルを立ち切ってください。



参考文献・資料

- ・ EMDR EUROPE (2020) CORONAVIRUS: WHAT IS HAPPENING? Guidelines on the psychological and emotional aspects. Available at: <https://www.tacthellas.org/wp-content/uploads/2020/03/Guidelines-for-the-recent-Coronavirus-times.pdf> (Accessed: 2020/03/22).
- ・ 国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会センター (2014) Psychosocial support during an outbreak of Ebola virus disease. Available at: <https://psc-centre.org/wp-content/uploads/2018/03/20140814Ebola-briefing-paper-on-psychosocial-support.pdf> (Accessed: 2020/03/05).
- ・ 国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会センター (2018) A Guide to Psychological First Aid. Available at: <https://psc-centre.org/resource=guide-to-psychological-first-aid-for-red-cross-red-crescent-societies> (Accessed: 2020/03/05).
- ・ 国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会センター (2020) 新型コロナウイルス (nCoV) のアウトブレイク下における支援スタッフ・ボランティア・コミュニティのための精神保健・心理社会的支援 (MHPSS) について Available at: <https://psc-centre.org/resource=nhps-ifrc-psc-covid-19-guidance-japanese> (Accessed: 2020/03/23) (2020年2月22日暫定版、翻訳: 日本赤十字社).
- ・ 国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会センター、ユニセフ、世界保健機関 (2020) Social Stigma associated with COVID-19 (2020年2月24日版) Available at: <https://psc-centre.org/resource=social-stigma-associated-with-covid-19> (Accessed: 2020/03/20).
- ・ 日本赤十字社 (2020) 新型コロナウイルス (COVID-19) に対応する職員のためのサポートガイド (2020年3月10日初版).
- ・ 森光玲雄 (2020) 「ウイルスによってもたらされる3つの感染症」日本赤十字社 (2020) 新型コロナウイルス (COVID-19) に対応する職員のためのサポートガイド (2020年3月10日初版), pp.8より引用.

「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~」

発行年月 2020年3月26日 初版
発行 日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部

- 【監修】
諏訪赤十字病院 森光 玲雄
国際赤十字・赤新月社連盟心理社会センター登録専門家
- 【執筆協力】
日本赤十字社医療センター 秋山 恵子 (イラスト)
- | | | |
|---------|--------|-------|
| 伊勢赤十字病院 | 中井 東里 | 宮本 教子 |
| 本社 事業局 | 堀 乙彦 | |
| 教護・福祉部 | 武口 真里花 | |
| 国際部 | 山内 友和 | |
| 災害医療統括監 | 佐藤 展章 | |
| | 矢田 結 | |
| | 丸山 嘉一 | |



内容について、許可なく複製・改変・トレース・翻訳を禁止します。引用、印刷、電子データでの配布等の際には、出典を明記の上、ご活用ください。

©赤十字社

保護者の皆様へ、学校では3密を避け、感染症対策を意識して生徒の教育環境の改善に努めてまいります。その上で是非とも、登校の際には検温と体調管理を必ず行い、マスク、ハンカチ、ティッシュ・ビニール袋の持参をご協力いただきますようお願いいたします。