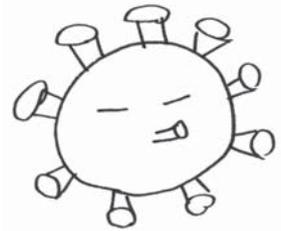
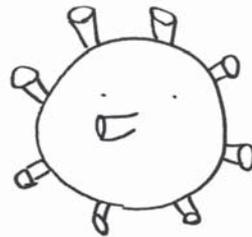
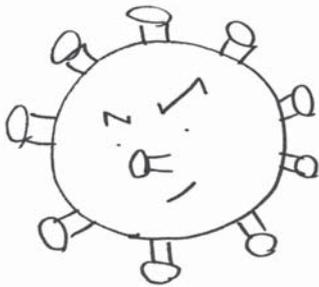




新型コロナウイルスの 3つの顔を知ろう！

～負のスパイラルを断ち切るために～

新型の
コロナです



おとし発生した新型コロナウイルスによる感染症は今なお世界中で流行しています。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みなさんはご存じですか。

ウイルスがもたらす
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。

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。

第1の感染症をふせぐために

ひとり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、周りの人のためにもすることが大切です。

ウイルスがもたらす
第2の感染症は

不安と恐れです

わからないことが多いと、私たちは強い不安や恐れを感じ、ふりまわされてしまうことがあります。

それらは私たちの心の中でふくらみ、気づく力・聴く力・自分を支える力を弱め、瞬く間に人から人へ伝染していきます。

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、私たちから力を奪い、冷静な対応ができなくなることもあります。

○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
- ・今の状況を整理してみる

・自分自身をいろいろな角度から観察してみる

○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が向いていませんか
- ・なにかと感染症に結び付けて考えていませんか
- ・趣味の時間や友人との交流が減っていませんか
- ・生活習慣が乱れていませんか

○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を制限し、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シングを保つ
- ・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
- ・安心できる人とつながる