

# “かたらんね” だより



令和2年4月21日 発行

外出自粛要請などで日常生活に大きく制限がかかっており、辛い日々をお過ごしの方もいらっしゃるのではないかと心配しております。3月にひき続き、5月の「かたらんね」につきましても、県内の感染状況等を踏まえて中止の可能性がございます。開催の有無につきましては県と市のホームページに掲載いたします。不明点がございましたら、下記の各センターへお問い合わせ下さい（個別相談は継続しております）。

今回の「かたらんねだより」は、コロナウイルスについての情報提供と、書籍の紹介をさせていただきます。



## 正しく怖がろう！～コロナウイルスの3つの顔～

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



### ①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分かっています。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。

### ②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、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。

### ③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、ウイルス感染にかかわる人や対象を日常生活から遠ざけたり、差別するなど、人と人との信頼関係や社会のつながりが壊されてしまいます。

これらの「感染症」をふせぐために、どのような工夫ができるでしょうか？

#### ①第1の感染症を防ぐために

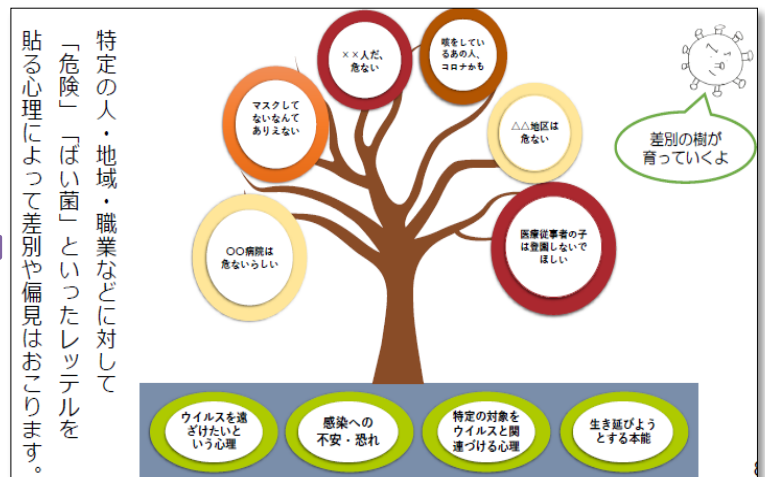
**「手洗い」「咳エチケット」「人混みを避ける」**

#### ②第2の感染症に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

#### ③第3の感染症をふせぐために

みなさんそれぞれの場所で感染を拡大しないように頑張っています。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】 このように新型コロナウイルスは3つの「感染症」という顔を持って、私たちの生活に影響を及ぼします。それぞれの立場でできることを行い、みんなが1つになって負のスパイラスを断ち切りましょう！

## 書籍紹介



昨年の自死遺族交流会に来ていただいた佃祐世さんが書かれた書籍です



### 「約束の向こうに」

4人の子どもを育てながら、40歳で難関の司法試験に合格した著者は、もともとごく普通の専業主婦でした。

しかし、裁判官だった夫の病气、そして死をきっかけに司法試験を目指すこととなります。それは、生前夫とかわした「受けてみないか？ 司法試験を」という約束を守るためでした。夫の難病との二人三脚の闘い、危機を乗り越えて、司法試験に合格した著者の生き様が描かれている作品です。

#### あとがき

新型コロナウイルスの影響で、週に1回行っていたバドミントンもできなくなり、ここ最近上手に気分転換ができずにいました。

本を読もうと思っても図書館は閉まっているし、買いに行くのも…と出来ない事ばかりに目を向けがちだったのですが、芸能人やスポーツ選手がこの状況だからこそ出来ることや楽しめることを発信しているのを見て、「今だからできること」は何かを探すようになりました。

とりためていたテレビ番組の録画を見る、古い参考書で溢れた本棚を整理する…意外とできることは多いな！と感じています。

感染が落ち着き、「かたらんね」が再開したとき、また皆様とお会いできるのを楽しみにしております。



#### 【お問い合わせ先】

(熊本市にお住まいの方)

◇熊本市こころの健康センター  
熊本市中央区大江5丁目1-1  
担当：牛島  
TEL：096-362-8100

(熊本市以外にお住まいの方)

◇熊本県精神保健福祉センター  
熊本市東区月出3丁目1-120  
担当：甲木(かつき)  
TEL：096-386-1166

