

# COVID-19 ころにとめておきたいこと

2020/4/29

日本海総合病院 臨床心理士 松本千鶴子

## 1 分断 と 協調 という大きな課題の渦中にある自覚をもつようにしましょう

### 対象者・関係者であることへの不安と恐れ

報道発表はあくまで陽性と確認された感染者数です。陰性であった方々も、検査対象者となった衝撃、結果が出るまでの怯え、周囲に知られるおそれ、罪悪感や恥の気持ちなどを抱いておられた(る)でしょう。身近な方が検査対象者となった方々も同様でしょう。もしかしたら、県外に住む親族が感染者となっているご家庭や職員もあるかもしれません。当然、濃厚接触者として検査を受けた子供さんたちも存在する可能性を心に留めておいてください。

### 家族の職業に関連して起こる問題

○医療機関や行政機関で働く方々は特に、普段の仕事以外の業務に「駆り出されて」自身の業務が進んでいない方も少なくない状況にあります。それに加え、感染者の個人情報との問い合わせ(公開の要求)、隠ぺいであるという抗議、事実とは異なる噂に疲弊しています。守秘義務によって、家族にもなにも伝えることはできない葛藤を抱えて働いている人は少なくありません。

こうした医療職や行政職の過大な負担は皆さんもご存知と思いますが、「医療機関で働く人」には、電話交換の方、清掃や窓口などの委託業務、売店やコンビニで働かされた方もいます。そのようにとらえると、この問題に関連している家族は決して少なくない人数がおられることがわかつていくと思います。こうした方がたも、専門職の方々と同じように、家族が抱く不安に悩んだり、幼稚園保育園、学童保育などの職員から、また親族やほかの保護者や地域住民からも詮索の質問をうけることに辟易し、ころないうわさやデマに怒りを感じたり傷ついたりしているでしょう。

○それだけではなく、スーパーの従業員、長距離ドライバー、介護職などの方々も、地域によっては子供の登園を拒まれたり、仕事を辞めるように言われたり、無神経な詮索に傷ついています。当然こうした家庭の子供たちを守ることも重要な課題です。また過重労働は、このほかドラッグストア、銀行、郵便局などにも生じており、こなしきれない量の作業、感染機会の増大、苦情の矢面に立つ苦痛なども知られてきています。

○いっぽう上記のような「エッセンシャルワーカー」といわれる方々 以外の職種の方たちの多くは、収入減や解雇などによって突然の経済不安に直面しています。

現実的な貧困や生活の不安に敏感でいましょう。SC への相談が、実質的には現実的な事柄である場合も少なくないでしょう。生活支援や困窮者の支援の方策など、手元にもちそれぞれの対象者の違いや諸条件などを理解しておきましょう。経済状況の「回復」とともに自殺者が減少したという事実を忘れないようにしなければなりません。

このように、エッセンシャルワーカーを対象としては、差別や排斥も起こりやすく、いっぽう それ以外の職業の家庭には、経済的な課題が生じやすくなっている  
という状況に敏感でいましょう。

家族の職業に依存する、この「分断」に、敵対心が入り込むことを注意深く見分けて、  
「戦うべき相手はひとではなく Virus」という「協調」の醸成に工夫をこらしましょう

## 2 なぜ噂やデマ、差別が感染症の対策に重要なのか、について語りましょう

[人を傷つけるから]という道徳的な観点からの回答にとどまってははいけません

自分自身をまもるためでもあるということを十分に伝えていただくことが、重要です。

このことは実際に感染した、あるいは感染した家族を持つ児童生徒を守ることにもつながります。

感染あるいは濃厚接触等の保護者や児童生徒から、事前に報告や相談を受けている場合は保護者や対象児童の意見もきくほうがいいでしょう。配布しようと思う資料があれば読んでもらってもいいでしょう。承諾が得られない場合は、心配している点など意見を聴いて変更していきましょう。また、クラスで他の児童・生徒に説明するときには、対象児童・生徒は教室でみんなと一緒に聞いてほしいか、あるいは、教室から離れ保健室等にいたいかを聞いてください。その他、不安なこと、心配なことがないかも聞いてあげてください。

子供たちへの伝え方は以下のような形が望ましいと考えます

そして保護者たちに対しても、こどもたちにこのようなことを伝えたことを共有しましょう

- 1 「**報道を通して、身近なところにも感染してしまったひとたちがいることはみなさんご存知だと思います。そのことについて、皆さんに約束してほしいことがあります**

**自分や、あなたの大切な人を守るためにもたいへん大事なことです。」**

\*「身近」という言葉は、「県内」とか「もしかしたら知り合いの職場とかもあつたでしょうか」というくらいのニュアンスでよいのではないかと思います。「この学校にいるの？」など誤解を生まないようにします。感染者がない場合でも、「この学校にはいない」とも言うことはできませんから、この表現がベストと考えます。「いない」と伝えた場合、感染者が出た場合に「言えない」ということになってしまふ＝「いる」という答え ということになってしまいます。

- 2 「それ(報道)以外に、さまざまな話を目にしたり耳にしたりしていると思います。

しかしながら、それらの多くは事実とは異なっている、無責任なものです。

そのような言動に加担してはなりません。人づてに聞いたことや、噂話は決してしてはいけません。」

○不安やおそれの気持ちは、当然の気持ちは、それをみとめて言葉にしてよいのです。

○それを伝える相手は、先生やおうちのひとです。どうぞお話してください。

×しかし決してだれか特定の地域や立場などの相手にその気持ちや言葉を向けてはいけません。

- 3 「みなさんの命を守るためにも、無責任な噂話をする、ひとを傷つける言動をすること、冗談や遊びであれ、この感染症のことを笑いにすることは絶対に許しません。

そのようなことがあつた場合は注意しあい、先生にも教えてください。なんか嫌だな、と感じるおはなしは自分でとめましょう。そして大人に話してください。それはチクリではなく、みんなの命を守る行動です。あつたかくてうれしいおはなしはひろめましょう。そのこともみんなの命を守ります。」

○想像してみましょう

もしあなたが、感染した人や感染を疑われた人たちを差別し、排斥したとしたら・・・

あなたに嫌われることを恐れて、症状があっても隠す人が出てくるでしょう

そうしたらあなたは感染するリスクが高まります

あなた自身が感染したら、感染した人は差別され、排斥されてもよいのだというルールに基づいて、あなたも差別され、排斥される対象となってしまうのではないのでしょうか

もしあなたが医療関係者などの家族を差別し排斥したとしたら...

そのひとは家族を悲しませていることに苦しむでしょう

そのひとはそのためにお仕事から離れてしまうかもしれません

そうして医療に携わる人がいなくなってしまう時、あなたやあなたの大切な人が

大きなけがや病気になっても、救ってくれる人はいないことになってしまいます。

4 「感染した人たちも、回復すれば普通の生活に戻ります。感染が分かった人やそれに関係したひとといっしょに過ごすことの安全性については、国や県が定めた基準に従って行われています。インフルエンザでも熱が下がって何日たったら登校してよいなど基準があるでしょう。それと同じです。」

○「大丈夫なのかな…」と感じた不安があったら、その気持ちは先生やおうちのひとなどにはどうぞ話してください。

×でも、疑問や質問も、決して感染した人やそれに関係した人本人などに向けてはいけません。

5 「治療を受けて退院した人は、みんなの命を守るために長い時間を耐えてくれた、頑張ってくれた人です。感染を隠したり、治療を受けることを拒んでいたら、たくさんの人に広がったかもしれないのです。私たちのために検査や治療を受けてくれた人の思いやりと勇気に感謝しましょう。」

×でも、もしあなたが感染したであろう人を知っていたとしても、そのひとには直接そのことを言うべきではありません。

○こころのなかで「たいへんだったね」「ごくろうさま」「長い間よくがんばってくれたね」とお礼を伝えましょう。そして今まで通りでいましょう。それが一番よい方法です。

6 「感染しないように毎日気を配っている皆さんも思いやりと勇気を持ったひとたちです。

ウィルスと戦う勇敢な防衛隊です。

面倒なことやつまらないなおもうこともたくさんあるだろうけれども、いつもありがとう。」

「最前線といわれる現場でお仕事でたかっている人、感染をひろげないようにお仕事をへらして心配な気持ちに耐えてくれている人、どこへもいけなくてもやもやするけど工夫しておうちで過ごしている人、みんなが思いやりと勇気をもっていっしょに生きています。」

「怖い気持ちや不安は当然だよ」でも「感染した(かもしれない)ひとのことを調べようとしたり、避けたりしてはいけないよ」ということをわたしたちは子どもたちに(おとなにも)言っているわけです。

この「でも」のジレンマの部分丁寧に言葉を尽くして語ることが大事ではないでしょうか。

建前の正義だけを語ってしまうと、本音はよからぬ形で潜行しまうことに敏感になりましょう。