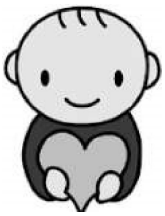
こ・こ・ら・ぼ
～こころのコラボレーション～



スクールサポーター
（臨床心理士・公認心理師）
小林　真理

行動を選ぶ

私たちは生活している中で、さまざまな選択肢に出会うことがあります。日常的なことから、人生を左右するようなことまで、私たちの生活は、選択の積み重ねでできているといっても過言ではありません。いろいろな情報や環境がある分、選択する際に何を基準にしたらいいのか、迷うこともあります。後から振り返ってみて「やっぱり、こっちにしておけばよかったかな」と思うこともあるかもしれません。

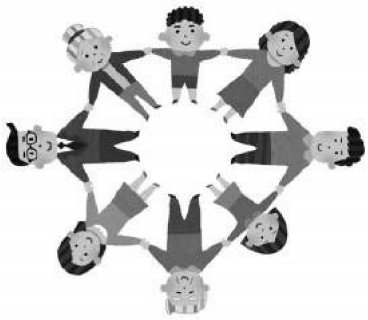
たくさんの選択肢があるからこそ、「どうしたいのか」「実現させたいことは何か」というイメージや目的がハッキリしていることで、より様々な選択肢から手段や方法を選ぶことができるものです。だからこそ、自分が何を基準にするか、ということが大切になってくるのではないでしょうか。

選択肢がたくさんあることで、時には自分の感じる否定的な感情を、あたかも「正義」のように振りかざし、結果として誰かを傷つけてしまったり、過剰な攻撃になってしまうことも、残念ながら起きています。例として適切かは別として、過剰な自粛を求めるような行動はこれにつながるのかもしれません。

今回の新型コロナウイルス感染症で、私たちは老若男女、それぞれが様々なことを我慢して自粛をしていました。「こんな思いをしてこれだけ自粛していたのだから、この努力を脅かしたり無駄にするようなことはしないでほしい」ということは、誰もが感じていることでしょう。しかし視点を変えると、自粛に反しているようにみえる場合にも、そうせざるを得ない理由があるのではないでしょうか。単純な娯楽や利益の追求ならば論外ですが、私たちが自粛を無駄にしないでほしいと思うように、それぞれが自分たちの生業や抱える人材の生活を守ろうと必死なのです。誰もが感染したくないのは当然としても、その思いが強すぎ、自己中心的になってしまうと、差別や排除につながりかねません。

一方で、第一波を乗り切りつつある今、**動き出す勇気をもつことも大切なことです。やみくもに動くことは明らかに危険ですが、不必要に恐怖や不信感にかられるだけでは、新しい着地点に向かうことが難しくなってしまいます。医療体制に関しても発熱外来や感染発覚後の体制が整いつつあります。選択肢がたくさんあるからこそ、自分だけではなく様々な立場に視野を広げてみる、異なる意見に思いを巡らせてみる、ということが新しい着地点への希望になるのではないでしょうか。**

「どうしたいのか」「実現させたいことは何か」について、様々な意見を持つことは当然のことですし、そのために意見を交わすことはとても大事なことです。でも、選んだ行動が人を傷つけるようなものになっていないか、一度立ち止まって考えてみることも、これからの生活に大切になってくるのではないでしょうか。**人の絆が新型コロナウイルス感染症に壊されないように、適切な自衛をしながらも、動き出す勇気をもって選択を続けていけるといいですね。**



新型コロナウイルス感染症に関連する人権侵害は許されません!!

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者・濃厚接触者、医療従事者等に対する誤解や偏見に基づく誹謗（ひぼう）中傷や差別を行うことは許されません。

心ない言動が他人を苦しめ、重大な人権侵害につながることがあります。

他人を思いやる気持ちをもって、冷静な行動に努めましょう。

新型コロナウイルス感染症に関連する不当な偏見、差別、いじめ等の被害に遭った方は、次の電話番号から人権相談を受け付けています。

【問い合わせ】
みんなの人権110番
（全国共通人権相談ダイヤル）
☎0570-003-110
受付時間
平日　8時30分から
17時15分まで

堀辰雄文学記念館企画展「堀辰雄と旅－信濃路編－」開催中！