

## 私たちの大切な地域のために

### 皆さんの身体と生活を第一に

皆さんの活動は、自分自身や家族の健康・安心があってこそのものであります。

まずは自分や家族の暮らしを第一に考え、心身ともに健康管理に気をつけていただき、決して無理をしないでください。

また、外出の機会が減ることで体力・筋力の低下を招くことがあります。自宅にいてもできる体操などを取り入れ、無理のない範囲で体力維持を心がけていただきますようお願いいたします。

### 「どのような地域や関係でいたいかな」を改めて考える

同じ地域にお住まいでも、一人ひとりの状況や事情は異なるため、活動を要望する方もいれば、不安視する方もいるなど様々な考えがあると思います。

このような時だからこそ、「どのような地域や関係でいたいかな」「本来はどのような活動がしたいかな」を考え、共有していただく機会になればと思います。集まることはできなくても電話などを利用して、意見交換をすることもできます。

考え方を共有することで、団体としての共通理解となり、再開する時に同じ考えのもと活動しやすくなります。

### いろいろな「つながり方」があっていい



新型コロナウイルスの流行が収まるまでは、これまでと同じような活動は難しいかもしれません。

ですが、感染症対策をした上で、気になる方へ連絡を取ったり、道で会った時に二言三言お話ししたりするだけでも、つながりの一つと言えます。馴染みのある方の顔を見たり、声を聞いたりすることは安心感をもたらします。日常の中でできることを一緒に探していきましょう。

## 偏見や差別にならないように

感染症拡大に伴い、生活が大きく変わったことで、誰にとってもストレスを感じる状況が続いています。また、ウイルスは目に見えず、わからないことが多いため、強い不安や恐れを感じることもあるかもしれません。

感染症の怖さの一つは、病気が不安や差別を呼ぶことです。そして、差別を受けることが怖くなり、受診をためらうようになることで、さらなる病気の拡散につながるのです。不安や恐れは身を守るために必要な感情ですが、過度にならないように気を付けておくことも必要です。

そのために、情報を受け取る・発信する時は、ひと呼吸置き、情報源などを確かめるようにしましょう。

## 社協にご相談ください

活動についてだけでなく、ご自身のことや身近な人のことなど、気になることがありましたら、ご相談ください。



### 【参考】

- 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～」  
[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)
- 茨城県精神保健福祉センター「新型コロナウイルス感染症と『こころのケア』」  
<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/seiho/sodan/seishin/homepage-file/09senta/documents/kokoronocare.pdf>