

ウイルスの次にやってくるもの

ウイルスから身を守るためには？

きちんと手を洗うだけで、感染する確率はぐんと下がる

でも、心の中にひそんでいて、流れていかないものがある。

そいつは、お腹を空かせているみたいで、暗いニュースや間違っただ情報をたくさん食べて、
どんどん育って、そしてささやく。

先の見えない状況を、「もう、みんな助からない」と。

誰にもまだ、分からないことを、「誰かが隠しているのだ」と。

そいつは、人から人へと広まっていく。

「あの人が病気になったのは、誰のせい？」「ウイルスが広まったのは、あいつのせいだ！」

「世界がこうなったのは、あいつのせいだ！」そいつは、まわりに攻撃をはじめると。

人と人が傷つけあい、分断が始まる。そいつは脅かす。

「もしも感染していたらどうする？」「あんな風に言われたらどうする？」

みんな熱があっても、隠すようになる。具合が悪くても元気なふりをするようになる。

もう誰が感染しているか分からない。ウイルスはどんどん広がっていく。

鏡を見ると、そこに、もう、あなたは、いない。そいつの名前は、恐怖。

ウイルスの次にやってくるもの。もしかしたら、ウイルスよりも恐ろしいもの。

わたしたちが恐怖に飲み込まれる前にできること。

恐怖に餌（えさ）を与えない。ときにはパソコンやスマホを消して、暗いニュースばかりを見すぎるのはやめよう。不確かな情報をうのみにしないで、立ち止まって考えよう。

恐怖のささやきに耳を貸さない。恐怖は話を大げさにして、おびえさせる。

誰にもまだ分からないことは、誰にもまだ分からないことでしかない。

そのままを受け止めよう。恐怖から距離を取る。

非難や差別の根っこに、自分の過剰な防衛本能があることに気づこう。

冷静に、客観的に、恐怖を知り、見つめれば、恐怖はうすれていくはずだ。

恐怖が嫌がることをする。恐怖が苦手なものは、笑顔と日常だ。

家族や友人と電話して、笑おう。いつものように、きちんと食べて、眠ろう。

恐怖は逃げていこう。恐怖は誰の心の中にもいる。

だから、励ましあおう。応援しあおう。

人は団結すれば、恐怖よりも強く、賢い。

恐怖に振り回されずに、正しく知り、正しく恐れて、

今日、わたしたちにできることを、それぞれの場所で。