

新型コロナウイルスに 負けへん七つのええ事

新型コロナウイルス感染の状況は、すぐには治まる様子はなく、自宅で過ごす機会が長期にわたる可能性があります。関西環境教育学会では、それぞれの人が、ストレスを減らして、健康に明るくくらす工夫やヒント、『七つのええ事』を考えてみました。何かひとつでも、よければいっしょにやれへん!?

一つ 身近な自然をウォッチングせえへんか!

散歩で身体も心も発散を。時には外を歩いて道端や公園の木や花を眺めてみませんか。(もちろん他人と間隔をあけなあかんよ) 日々記録をとると、季節のうつろいを感じられるし、鳥や虫など意外な発見も。



ナナホシテントウの横にさなぎの抜け殻もあるやん

一つ 家庭で野菜を育てるっちゅうのはどうや!

植木鉢やプランターでも簡単にできる野菜があります。成長と収穫で二度楽しめます。子どもと観察して絵や写真日記にしても面白いでしょう。



レンゲもきれいやね、ミツバチもおるね



花や野菜を植えてみいへん

一つ 地元で美味しいものをみつけて食べへんか

買い物に行く場合は、工夫して回数を減らしましょう。地元の店で地元でできたもの・とれたものに思わぬ掘り出し物があるかも(食品ロスには十分気を付けよね)。

一つ いじめや差別はあかんで!

根拠のないデマなどに惑わされないようにしましょう。ちょっとした世間話でも気を付けて、不安なら信頼のおける本や報道、行政又は専門団体のホームページなどで、本当かどうかを落ち着いて調べましょう。そして不幸にももし、誰かが感染者になってしまったら、その人やその家族等を非難したり、いじめたり、差別するような言動には注意が必要です。誰でも感染者になり得ます。

一つ 「ありがとう」の気持ちを、言葉にしよな

感染を少しでも食い止めるために、感染した人を助けるために、皆さんの暮らしを守るた

めに働き続けている人たちがいます。その人たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。そしてもちろん、家族や周りの人にも、感謝の気持ち、言葉を。

一つ 文化や芸術にふれよう、心にも栄養がいるんやで

日ごろ忙しくてできなかった読書や家での映画や音楽鑑賞など、この機会にじっくり。芸術だけでなく手芸や工作、パズルや家の掃除・片付けでも十分です。心にも栄養を。

一つ いのちは一つ、地球も一つや。

感染は地球規模です。日本が治まっても流行は治まりません。この地球で生活する「誰一人取り残さない (leave no one behind)」ように。一人一人ができることを、みんなで力と心をつにして。あなたが生活する地域、そして、この地球上で生活するすべての人々が安心してらせるように、何かできることがあるはず。