

コロナに負けない

多くの新型コロナウイルス感染症の資料を読んだ中で、一番説得力のあった枝廣淳子氏の「コロナウイルスに負けないために大事な5つのこと」を紹介します。

一つ目はStay Home（体力・免疫力を保とう）です。コロナに罹らないように気をつけることは当然ですが、十分な睡眠時間、栄養をとり、運動を心掛けて、感染しても症状が軽く済むように体力や免疫力を高めておくことです。

二つ目はStay Positive（ポジティブな気分で行きましょう）です。愛する人と楽しい食事をすればそれだけで免疫力は上がるといわれます。気が滅入る情報を遮断

し、敢えて明るいニュースを探すようにしましょう。

三つ目はStay Connect

（つながりを保とう）です。不安を抱えていると暗くなります。人と物理的な距離を保ちつつ、社会的に連携していくことです。

四つ目はStay Thankful（感謝の気持ちを忘れず）です。医療従事者等に心から感謝の気持ちを持ちながら無事を祈ることです。

五つ目はStay Focused（大事なことは考え続けよう）です。「コロナ禍が去った後、どんな社会になるべきか」を考え続けることです。逆風と荒波に耐えながら人間は、新世界を創造してききました。持続可能な社会づくりには役立つ人間になるために、一日一日を大切に生きていきましょう。

○語彙力チェック

①「思慮」と組み合わせる四字熟語として使われるのは次のどれか。

A 断定 B 推察 C 分別 D 判断

②「知る人ぞ知る」の正しい使い方は次のどれか。

A こんな難しい問題は知る人ぞ知るだ
B 彼の学問の深さは知る人ぞ知るだ
C 人間の運命なんて知る人ぞ知るだ

③「シレンマ」に当たる日本語は次のどれか。

A 板挟み B ありがた迷惑
C 痛し痒し

④「白」を「しら」と読む語は次のどれか。

A 白星 B 白馬 C 白無垢姿
D 白羽の矢

⑤「素人」の使い方の間違ってているのは次のどれか。

A 素人離れた腕前だ。
B 素人目にもよさがわかる。

C 素人はだしの腕前だ。
(解答) ①C ②B ③A ④D ⑤C