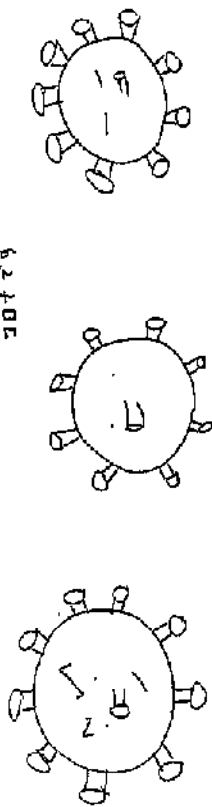


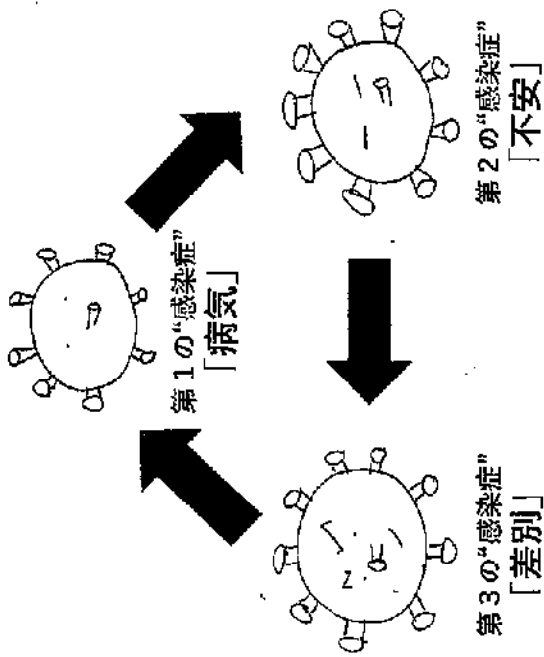
新型コロナウイルスの 3つの顔を知ろう！

～負のスパイラルを断ち切るために～

新型コロナウイルス



3つの“感染症”は つながっている



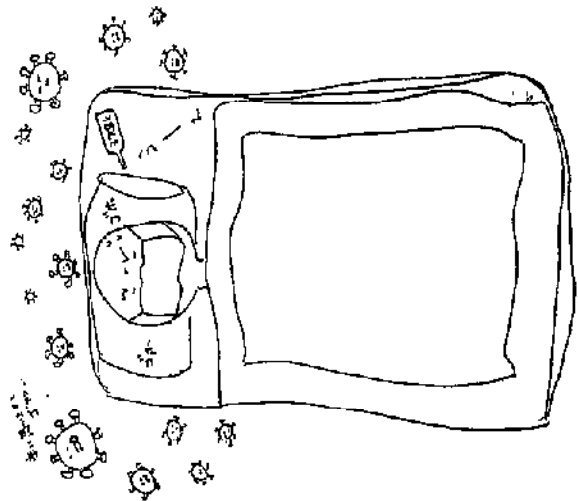
ウイルスが気を付けないうち
に差別は起こりかねないから…

ウイルスがもたらす

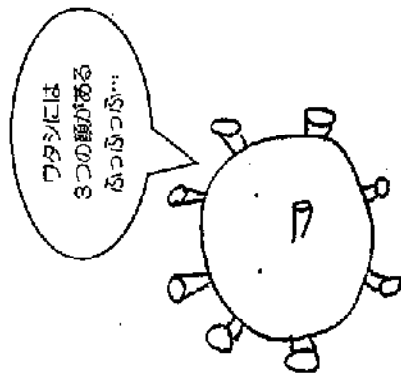
第1の“感染症”は 病気そのものです

このウイルスは、感染者との接触でうつることがわかっています。

感染すると、風邪症状や重症化して肺炎を引き起こすことがあります。



新型コロナウイルスによる感染が流行しています。



実はこのウイルスが怖いのは、

「3つの“感染症”」という顔があることです。

知らず知らずのうちに私たちが影響を受けていることをみなさんはご存知ですか？

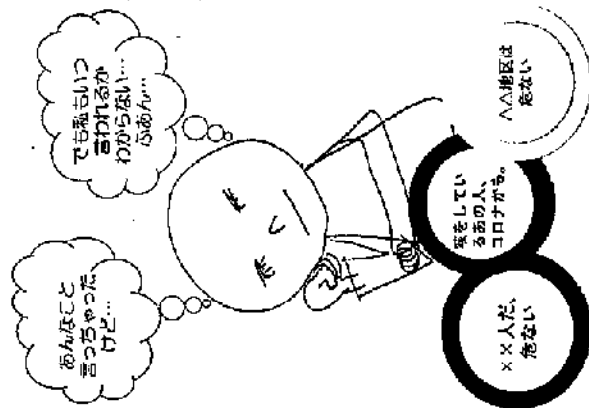
なぜ、嫌悪・偏見・差別

が生まれるのか

見えない敵（ウイルス）
への不安

特定の対象を見える敵と
見なして嫌悪の対象とする

嫌悪の対象を偏見・差別し
遠ざけることでつかの間の
安心感が得られる



敵はウイルス

敵がすりかわってしまおう

本当の敵を見なくばなる

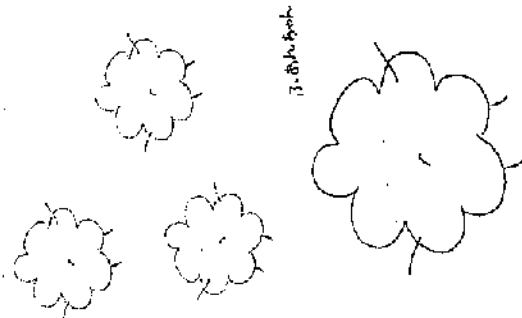
ウイルスがもたらす

第2の“感染症”は不安と恐れです

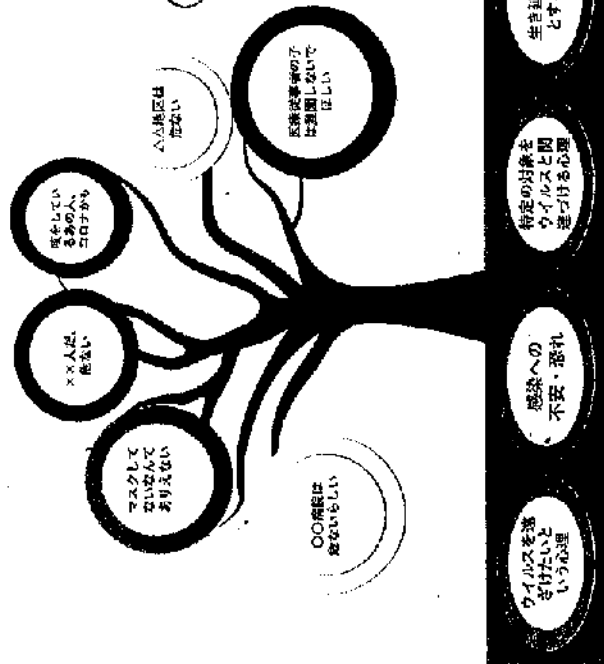
このウイルスは見えません。ワクチンや薬もまだ開発されていません。

わからないことが多いため、私たちは強い不安や恐れを感じ、ふりまわされてしまっていることがあります。

それらは私たちの心の甲でぶくらみ、気づく力・聴く力・自分を支える力を弱め、瞬間に人から人へ伝染していきます。



差別の樹が育っていくよ



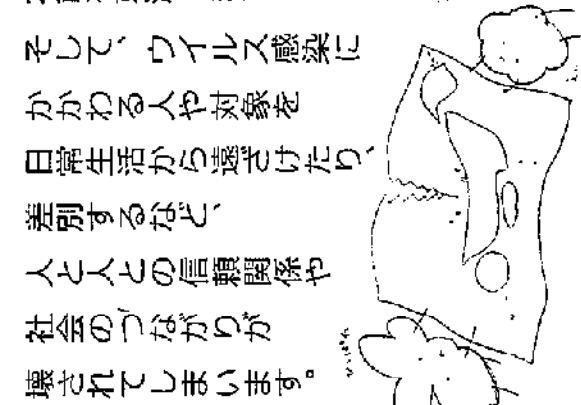
特定の人・地域・職業などに対して「危険」「ばい菌」といったレッテルを貼る心理によって差別や偏見はもたります。

ウイルスがもたらす

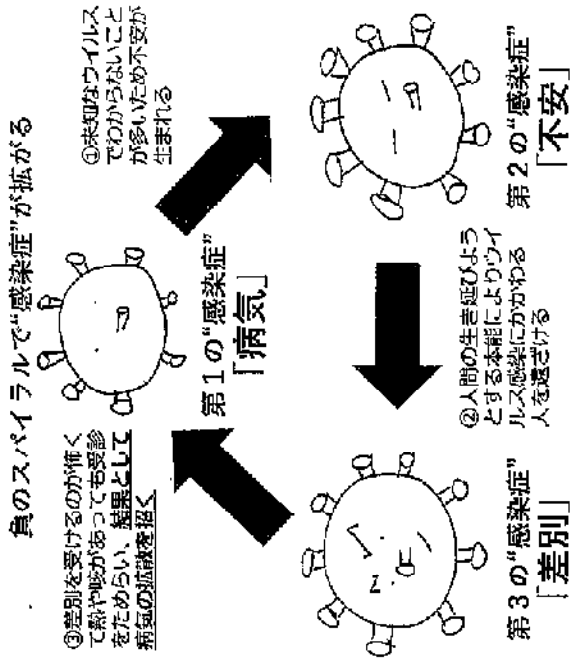
第3の“感染症”は嫌悪・偏見・差別です

不安や恐れは人間の生き延びようとする本能を刺激します。

そして、ウイルス感染にかかわる人や対象を日常生活から遠ざけたり、差別するなど、人と人の信頼関係や社会のつながりが壊されてしまいます。

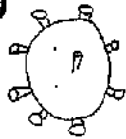


3つの“感染症”は どうつながっているの？



この“感染症”の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながることであります。

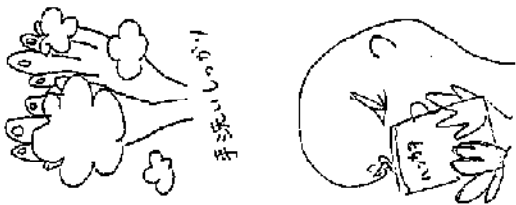
第1の“感染症”を ふせぐために



1人1人が衛生行動を徹底しましょう。

- 「手洗い」
- 「咳エチケット」
- 「人混みを避ける」

など、ウイルスに立ち向かうための行動を、自分のためだけでなく周りの人のためにおこなうことが大切です。

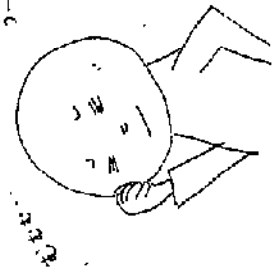


皆さんも、ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていたり、なにかとウイルスに結び付けて考えたりしていませんか？

「あの人が咳してる・・・コロナなんじゃない」
「あの地域はコロナが流行っているからあそこ
のものを買うのはやめよう・・・」
「熱があるけど怖いから黙ってよう・・・」

このように思い、行動することから“感染症”は広がっていきます。

これらの“感染症”をふせぐために、
私たちはどのような工夫ができる
でしょうか？



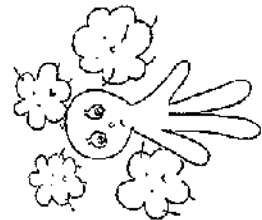
第2の“感染症”に ふりまわされないために



不安や恐れは私たちの

- 気づく力
- 聴く力
- 自分を支える力

を弱めます。
不安や恐れは身を守る為に必要な感情ですが、私たちから力を奪い、冷静な対応ができなくなることもあります。



自分を支える力を高める

自分の安全や健康のために必要なことを見極めて自ら選択してみましょ

- ・ ウイルスに関する情報にさらされるのを制限し、距離を置く時間を作る。
- ・ いつもの生活習慣やペースを保つ。
- ・ 心地よい環境を整える。
- ・ 今自分ができていることを認める。
- ・ 今の状況だからこそできることに取り組んでみる。
- ・ 安心できる相手とつながる。



気づく力を高める

まずは自分を見つめてみましょう

- ・ 立ち止まって一息入れる。
(深呼吸、お茶を飲む)
- ・ 今の状況を整理してみる。
- ・ 自分自身をいろいろな角度から観察してみる。
(考え方、気持ち、ふるまいなど)

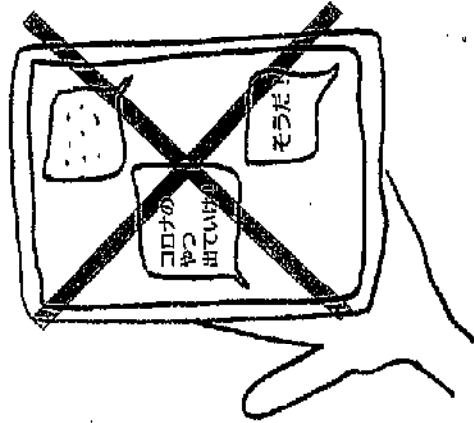


第3の“感染症”を ふせぐために



不安を煽ることは病気に対する偏見や差別を強めます。

- ・ 「確かな情報」を拡めましょ。
- ・ 差別的な言動に同調しないようにましょ。

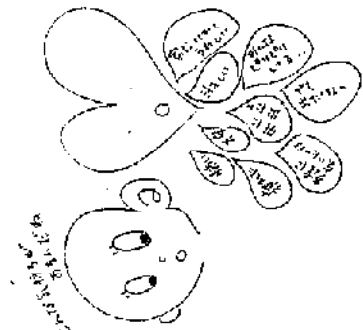


聴く力を高める

いつもの自分と違う所はありませんか？

- ・ ウイルスに関する悪い情報はかりに目が向いていませんか？
- ・ なにかと感染症に結び付けて考えていませんか？
- ・ 趣味の時間や親しい人との交流が減っていませんか？
- ・ 生活習慣が乱れていませんか？

普段と変わらず続けられることはありますか？



- EMDR EUROPE (2020) CORONAVIRUS: WHAT IS HAPPENING? Guidelines on the psychological and emotional aspects. Available at <https://www.techethics.org/wp-content/uploads/2020/03/03guidelines-for-the-emdr-coronavirus-timeline.pdf> (Accessed: 2020/03/22).
- 国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会センター (2014) Psychosocial support during an outbreak of Ebola virus disease. Available at <https://psccentre.org/wp-content/uploads/2014/08/14Ebola-Initial-support-survivors-official-suppsg1.pdf> (Accessed: 2020/03/05).
- 国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会センター (2018) A Guide to Psychological First Aid. Available at <https://psccentre.org/wp-content/uploads/2018/03/03guide-to-psychological-first-aid-for-red-cross-red-crescent-societies.pdf> (Accessed: 2020/03/05).
- 国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会センター (2020) 新型コロナウイルス(CoVid)のアウトブレイクにおける支援スタック・プラン「デア・コミュニティ」のための精神保健・心理社会的支援(MHPSS)について. Available at https://psccentre.org/wp-content/uploads/2020/03/23/2020年2月22日新発版_新訳_日本赤十字社.pdf.
- 国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会センター, ユニセフ, 世界保健機関 (2020) Social Stigma associated with COVID-19 (2020年2月24日版). Available at <https://psccentre.org/wp-content/uploads/2020/03/19/2020年2月24日版.pdf>.
- 日本赤十字社 (2020) 新型コロナウイルス(COVID-19)に対する職員のためのサポートガイド(2020年3月10日初版).
- 森光智雄 (2020) 「ウイルス」によってもたらされる3つの感染症」日本赤十字社(2020年3月10日初版), pp.6より引用.

第3の“感染症”を ふせぐために

みなさんそれぞれの場所で感染を拡大
しないように頑張っています。

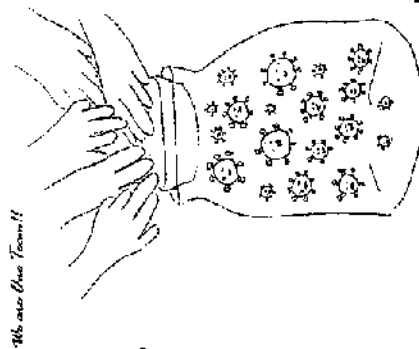
- ・ 小さな子どもがいる家庭
- ・ 高齢者
- ・ 治療を受けている人とその家族
- ・ 自宅待機している人
- ・ 医療従事者
- ・ 日常生活を送って社会を支えている人

この事態に対応しているすべての方々を
ねらい、敬意を払います。

「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～」

発行年月 2020年3月26日 初版
発行所 日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部

【監修】
諏訪赤十字病院 森光 智雄
国際赤十字・赤新月社連盟心理社会センター総務専門家
【執筆協力】
日本赤十字社医療センター
伊勢赤十字病院 秋山 恵子 (イラスト)
本社 事業局 宮本 教子
救護・福祉部 中井 菜里
 堀 乙彦
 武口 真里花
 山口 岫和
 佐藤 展章
 国原 希
 災害医療統括監 丸山 藤一



We are One Team!!

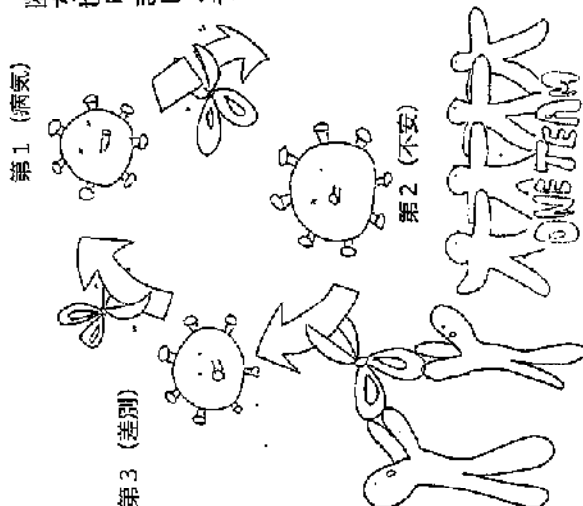
まとめ

3つの感染症をみんなで
乗り越えていくために

このように、新型コロナウイルスは、3つの
“感染症”という顔を持って、私たちの生活に
影響を及ぼします。

このウイルスとの戦いは、長期戦になるかも
しれません。

それぞれの立場でできることを行い、
みんなが一つになって負のスパイラルを
断ち切りましょう！



内容について、許可なく複製・改変・トランスミットを禁止します。
引用：印刷、電子データでの複製等の際には、出所を明記の上、ご活用ください。