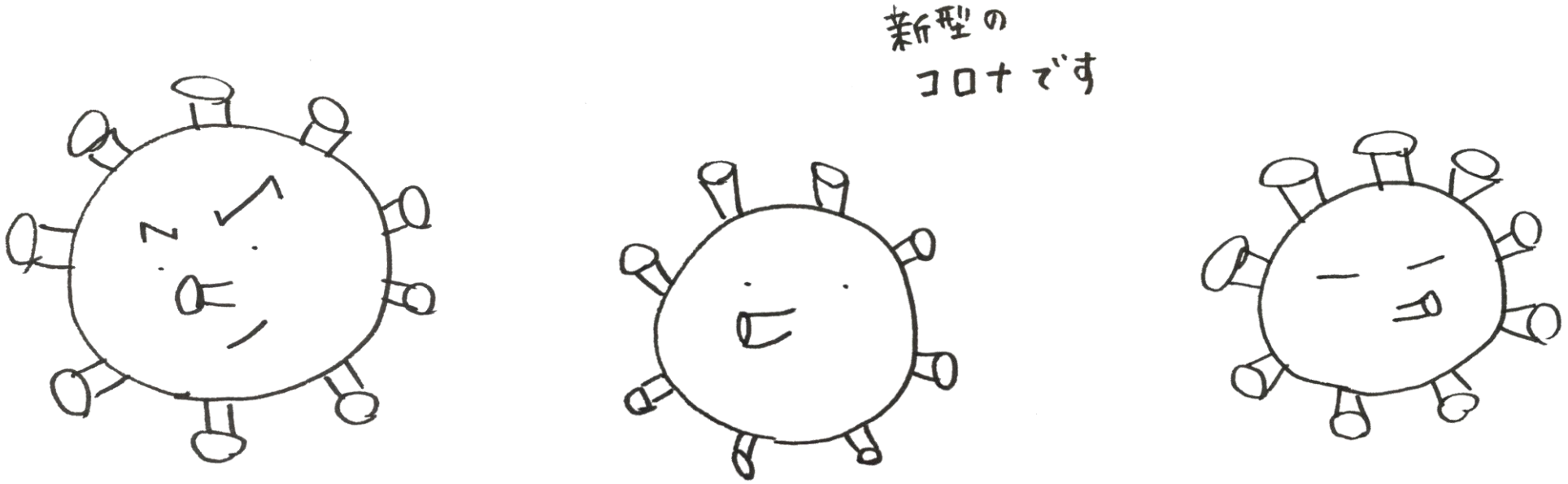
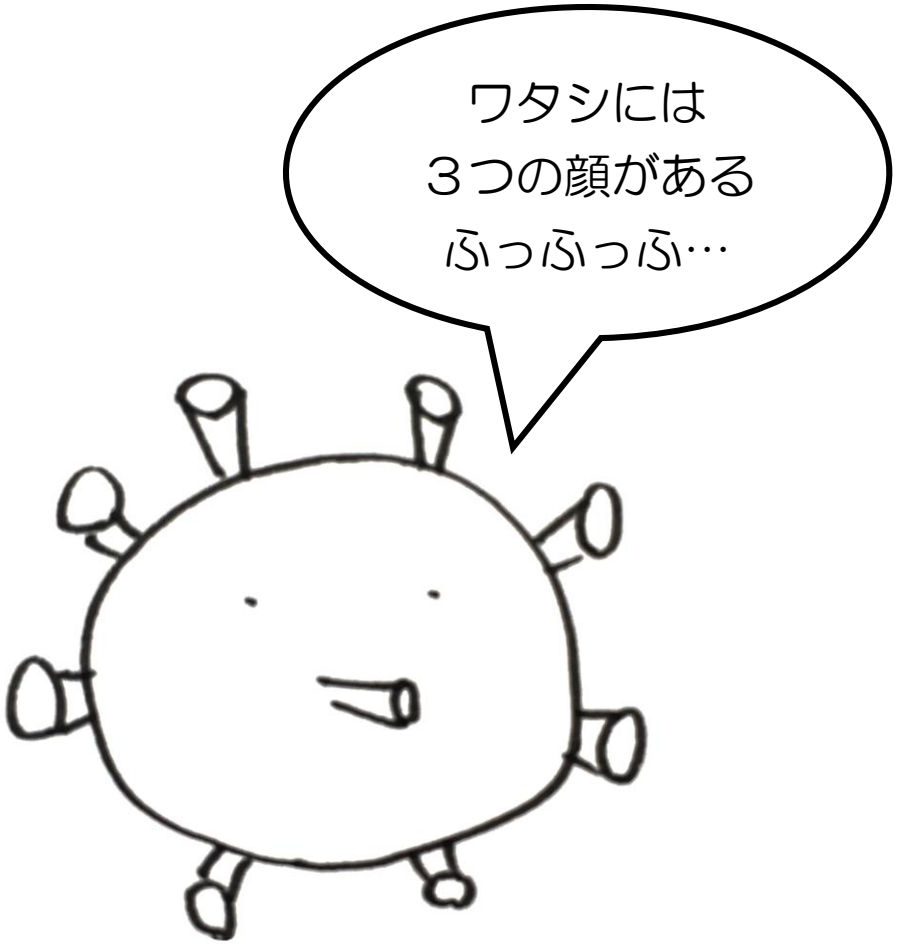
日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

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。

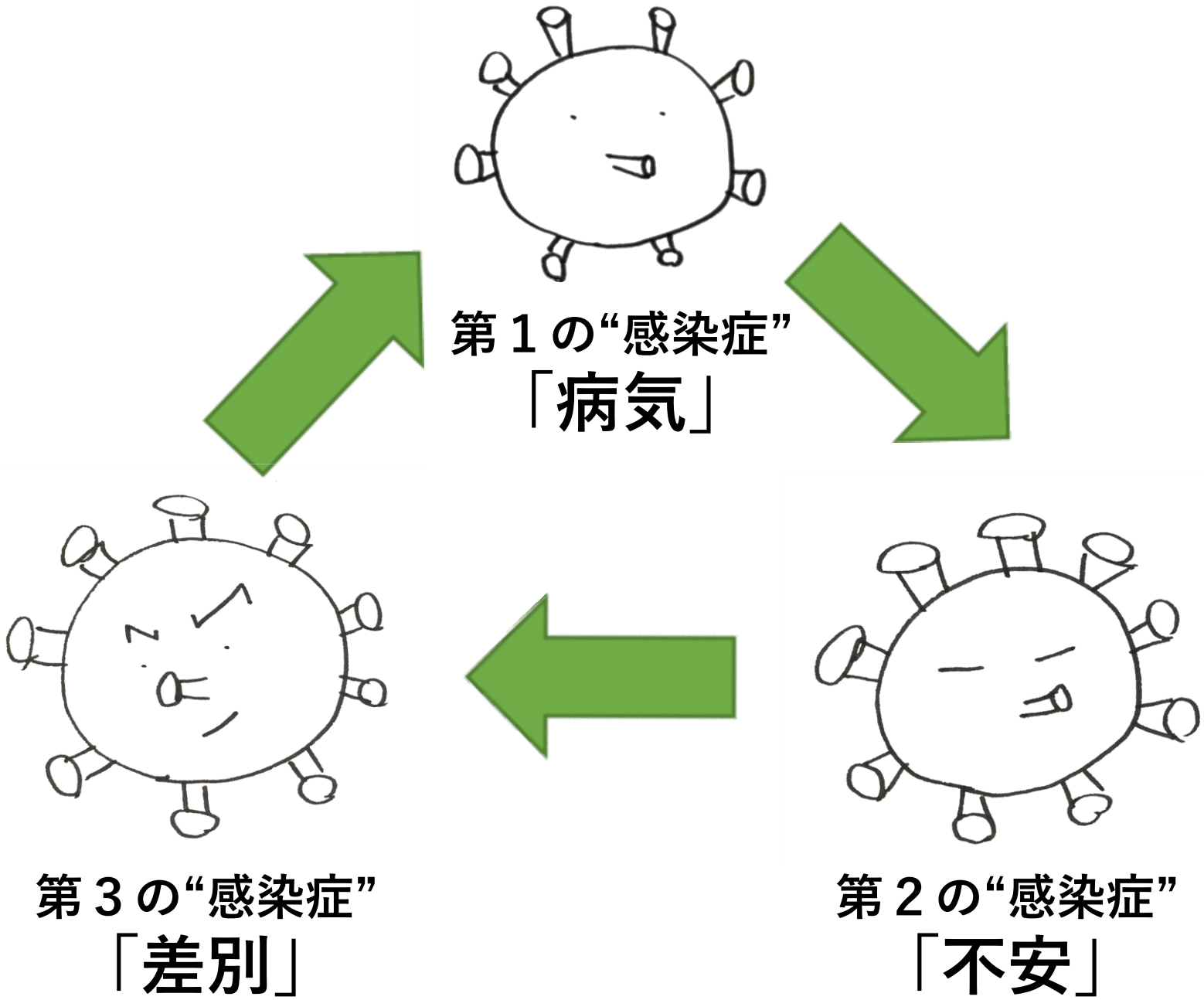


実はこのウイルスが怖いのは、

「**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も影響を受けていることをみなさんはご存知ですか？

3つの〝感染症〟はつながっている



ひとりひとりが気を付けないと
ワタシはこうやって力をつけていくよ…

ウイルスがもたらす

第1の“感染症”は**病気そのもの**です

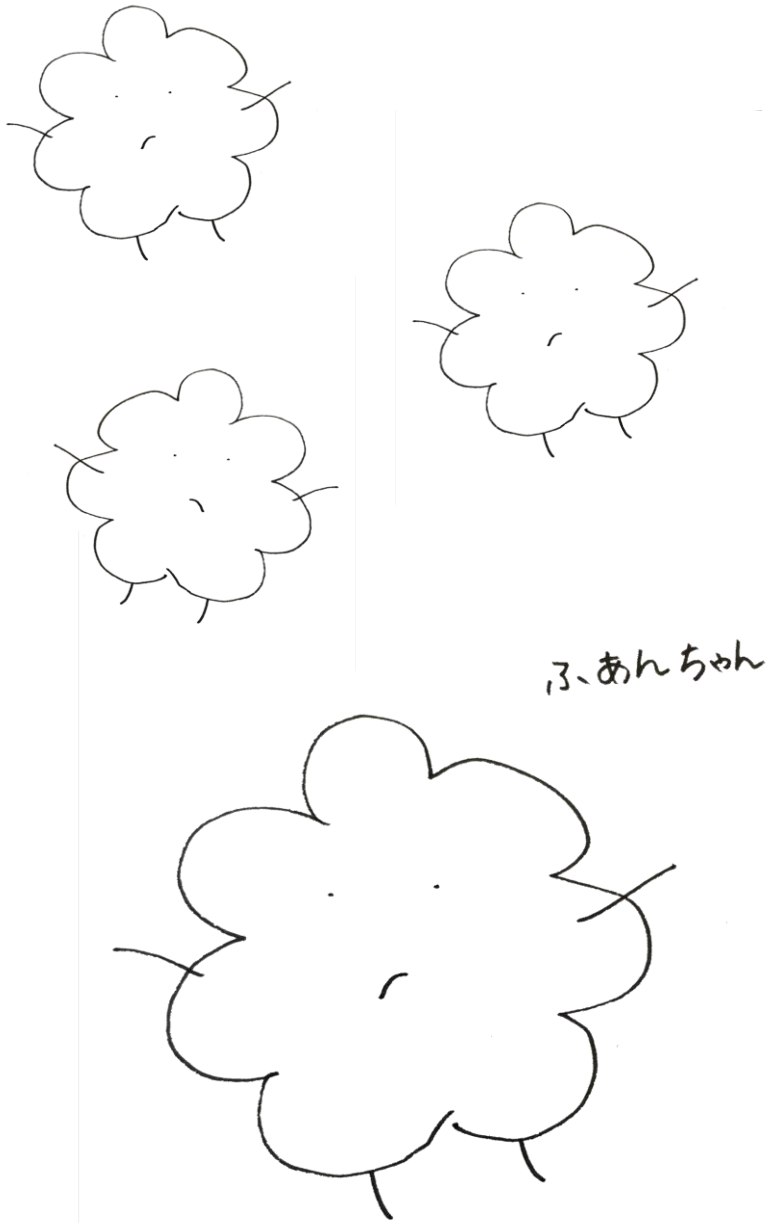
このウイルスは、感染者との接触でうつることがわかっています。

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。

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うことがあります。それらは私たちの心の中でふくらみ、**気づく力・聴く力・自分を支える力**を弱め、瞬く間に人から人へ伝染していきます。

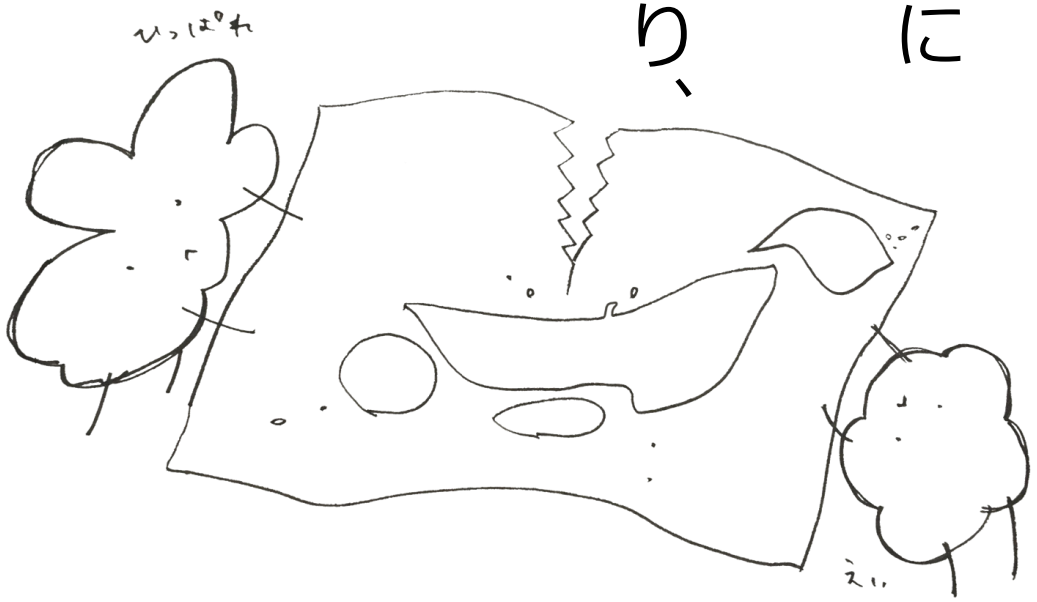


ウイルスがもたらす

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、人と人との信頼関係や社会のつながりが壊されてしまいます。



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**

敵はウイルス

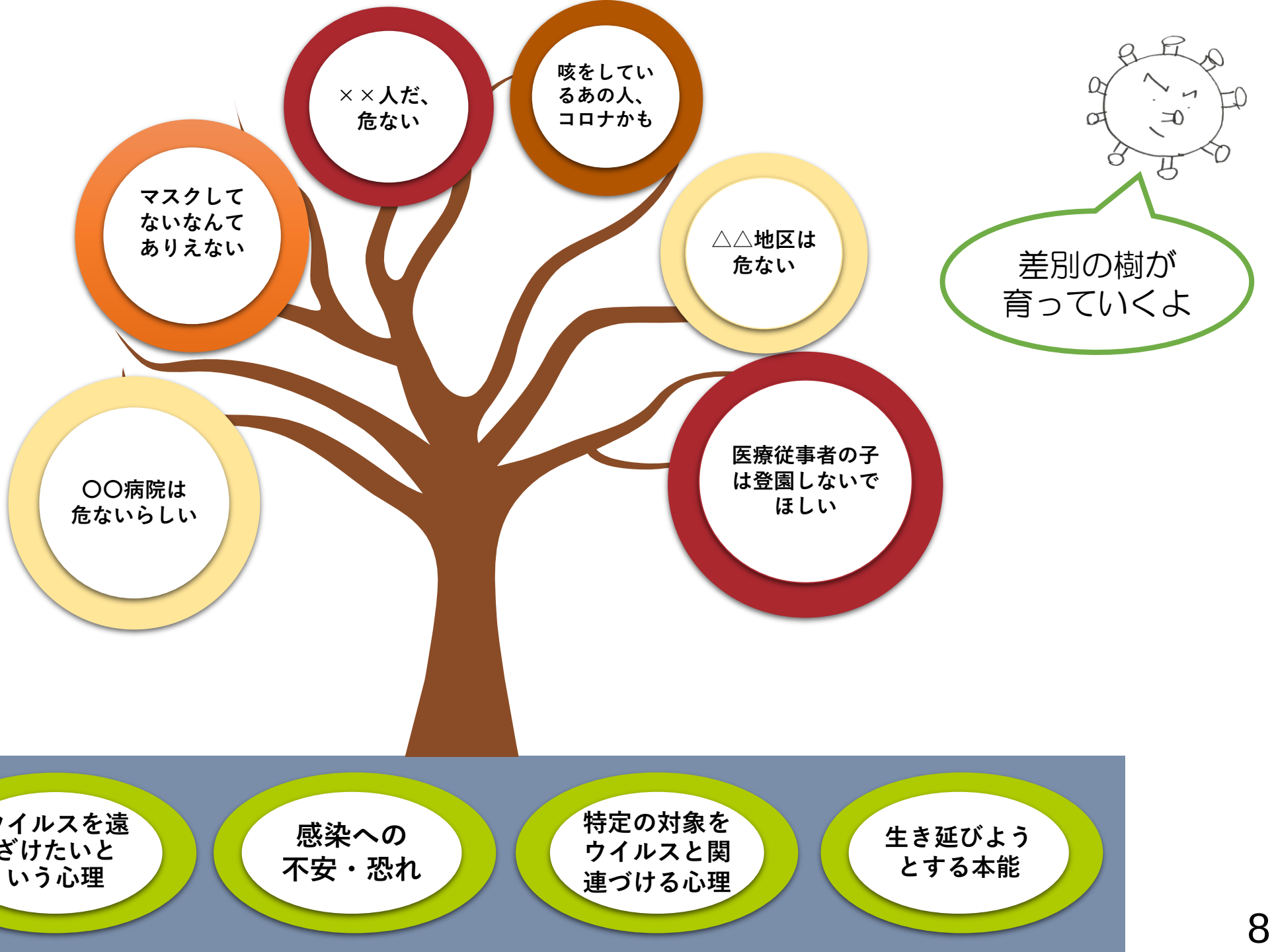
特定の対象を見える敵と見なして**嫌悪**の対象とする

敵がすり替わってしまう

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

本当の敵を見なくなる

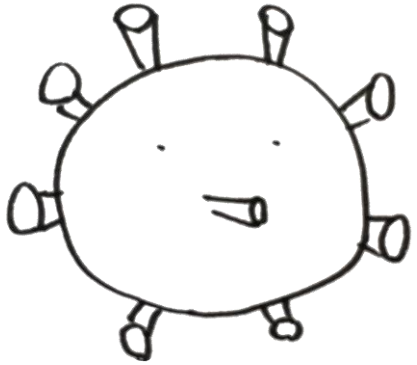
特定の人・地域・職業などに対して「危険」「ばい菌」といったレッテルを貼る心理によって差別や偏見はおこります。



3つの〝感染症〟は

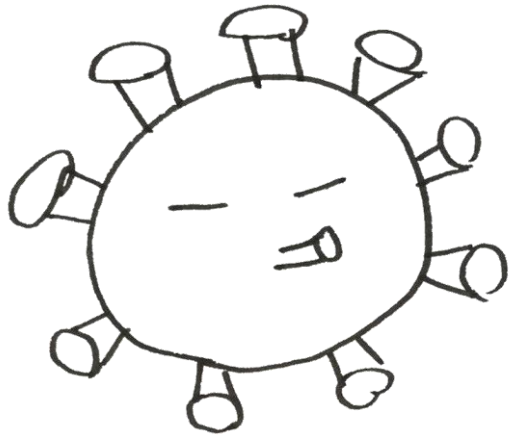
どうつながっているの？

負のスパイラルで“感染症”が拡がる



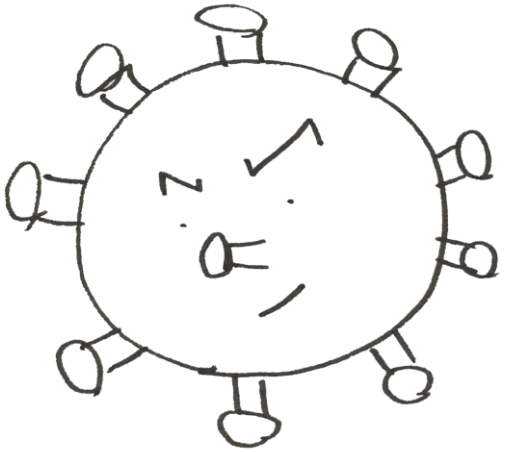
第１の“感染症”
「病気」

①未知なウイルスでわからないことが多いため不安が生まれる



第２の“感染症”
「不安」

②人間の生き延びようとする本能によりウイルス感染にかかわる人を遠ざける



第３の“感染症”
「差別」

③差別を受けるのが怖くて熱や咳があっても受診をためらい、**結果として病気の拡散を招く**

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。

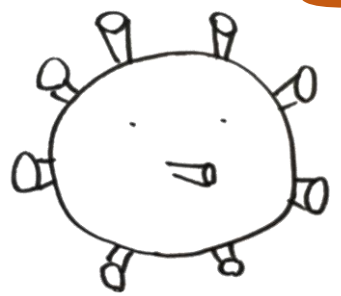
皆さんも、
ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていたり、なにかとウイルスに結び付けて考えたりしていませんか？

「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いよう・・・」

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」

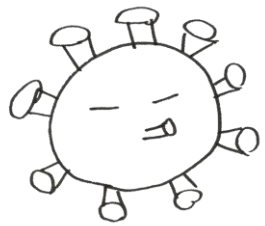
「人混みを避ける」

など、

ウイルスに立ち向かうための行動を、

自分のためだけではなく周りの人のためにもすることが大切です。

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。

第2の〝感染症〟にふりまわされないために

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2の“感染症”にふりまわされないために

聴く力を高める

いつもの自分と違う所はありませんか？

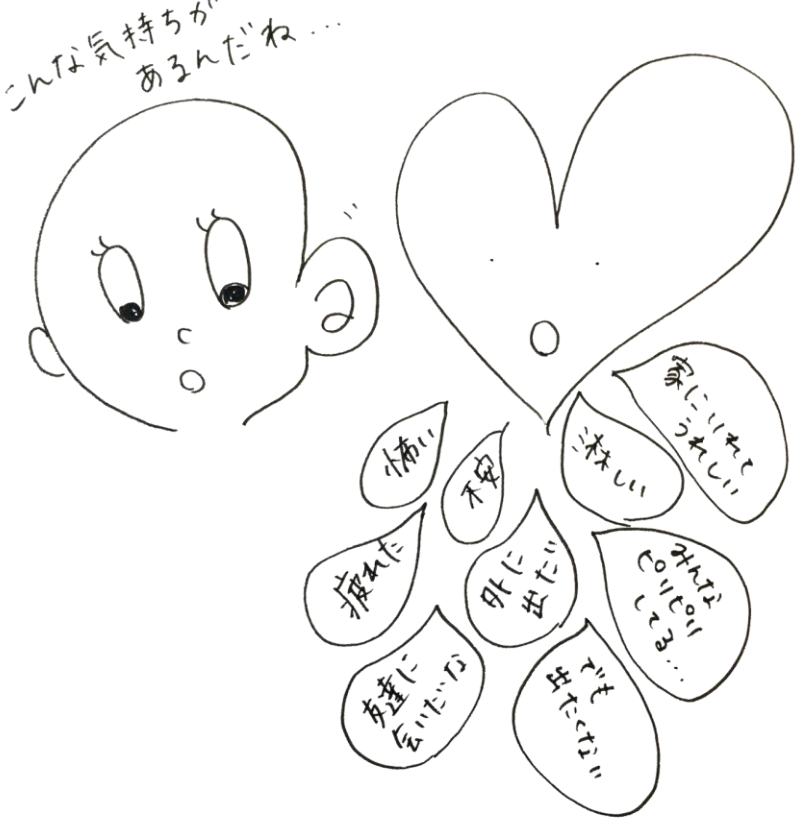
・ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていませんか？

・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？



第2の“感染症”にふりまわされないために

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う

・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。

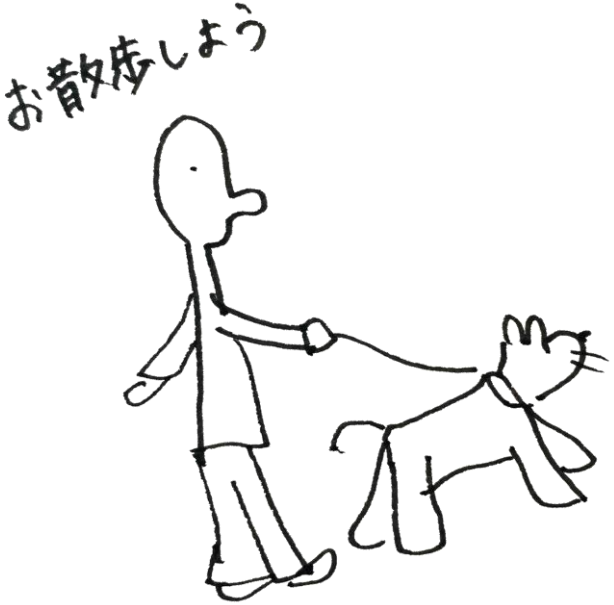
・いつもの生活習慣やペースを保つ。

・心地よい環境を整える。

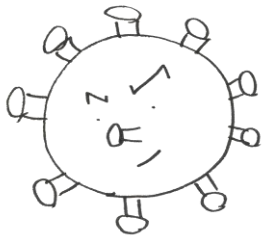
・今自分ができていることを認める。

・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。



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」を拡めましょう。

・差別的な言動に同調しないようにしましょう。

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。

- 小さな子どものいる家庭
- 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**ねぎらい**、**敬意**を払いましょう。

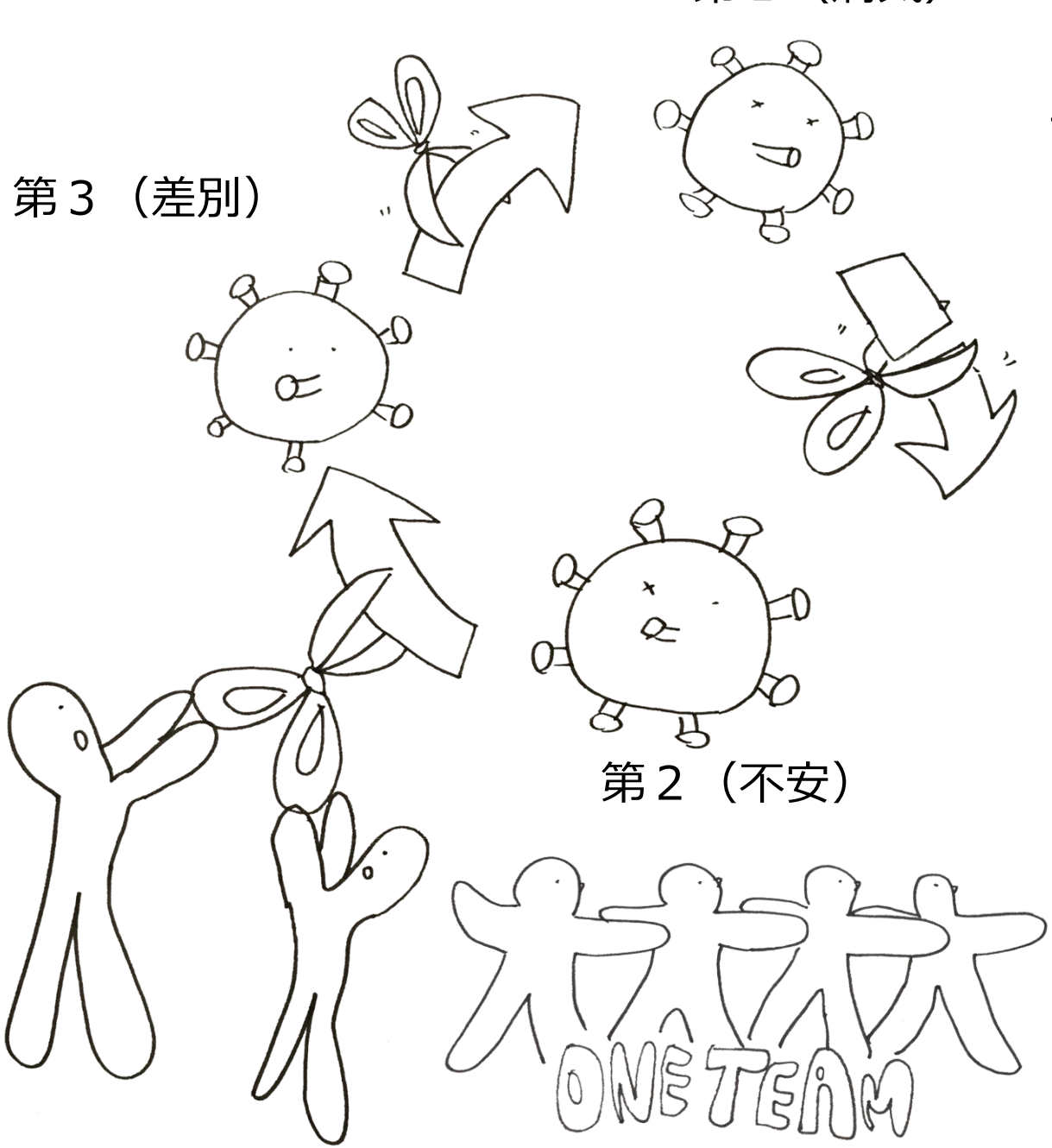
まとめ

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！



参考文献・資料

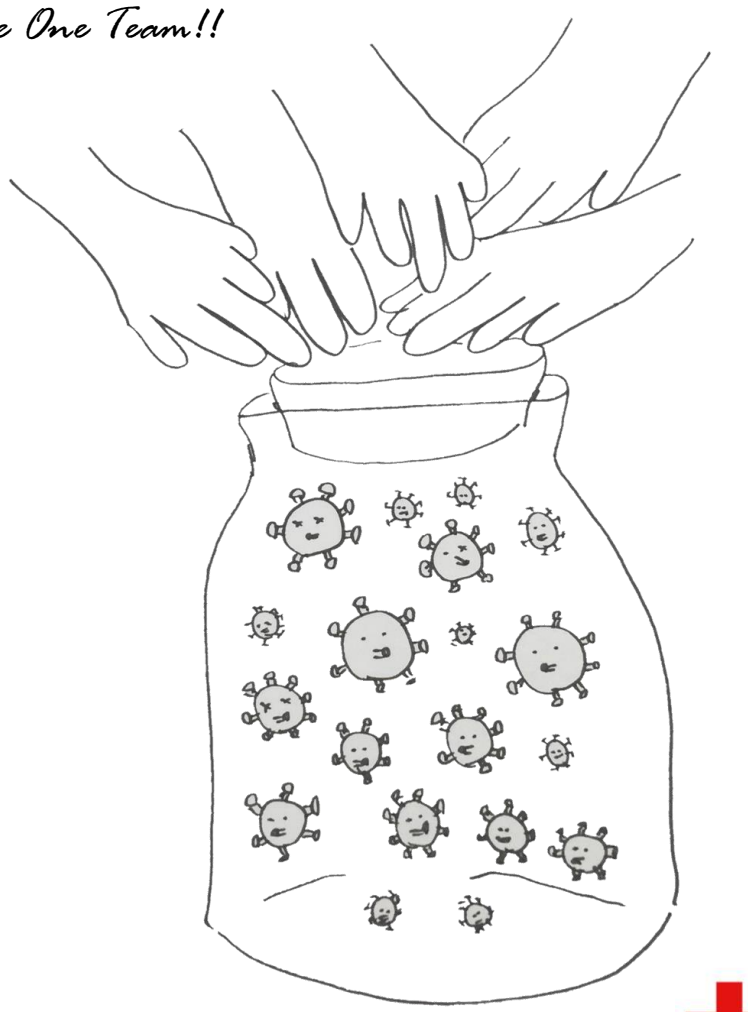
- EMDR EUROPE（2020）*CORONAVIRUS: WHAT IS HAPPENING? Guidelines on the psychological and emotional aspects*. Available at: https://www.tacthellas.org/wp-content/uploads/2020/03/Guidelines-for-the-recent-Coronavirus-times.pdf （Accessed: 2020/03/22).
- 国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会センター（2014）*Psychosocial support during an outbreak of Ebola virus disease*. Available at: https://pscentre.org/wp-content/uploads/2018/03/20140814Ebola-briefing-paper-on-psychosocial-support.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://pscentre.org/?resource=a-guide-to-psychological-first-aid-for-red-cross-red-crescent-societies (Accessed: 2020/03/05).
- 国際赤十字・赤新月社連盟　心理社会センター（2020）*新型コロナウィルス（nCoV）のアウトブレイク下における支援スタッフ・ボランティア・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://pscentre.org/?resource=mhpss-ifrc-psc-covid-19-guidance-japanese (Accessed: 2020/03/23)（2020年2月22日暫定版, 翻訳：日本赤十字社).
- 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://pscentre.org/?resource=social-stigma-associated-with-covid-19 (Accessed: 2020/03/20)
- 日本赤十字社（2020）*新型コロナウイルス（COVID-19）に対応する職員のためのサポートガイド*（2020年3月10日初版).
- 森光玲雄（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）*新型コロナウイルス（COVID-19）に対応する職員のためのサポートガイド*（2020年3月10日初版), pp.6より引用.

「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　日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部

©日本赤十字社　2020

【監修】
諏訪赤十字病院　森光　玲雄
国際赤十字・赤新月社連盟心理社会センター登録専門家
【執筆協力】
日本赤十字社医療センター　秋山　恵子（イラスト）
宮本　教子
伊勢赤十字病院　中井　茉里
本社　事業局　堀　乙彦
救護・福祉部　武口　真里花
山内　友和
国際部　佐藤　展章
矢田　結
災害医療統括監　丸山　嘉一



内容について、許可なく掲載・改変・トレース・翻訳を禁止します。
引用、印刷、電子データでの配布等の際には、出典を明記の上、ご活用ください。

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society