

「ウイルスの次にやってくるもの」  
**日本赤十字社**  
 是非ご覧ください!!

<https://youtu.be/rbNuikVDrN4>

**新型コロナウイルスによる感染が流行しています。**

ワタシには3つの顔があるよっかっかっ

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にご存知ですか?

**3つの“感染症”はつながっている**

第1の“感染症”「病気」  
 第2の“感染症”「不安」  
 第3の“感染症”「差別」

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...

**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。

**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。

**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、人々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  
 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  
 敵がすり替わってしまう  
 本当の敵を見なくなる

**第2の“感染症”は嫌悪・偏見・差別です**

特定の個人・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がおこります。

**3つの“感染症”はどっぴつながっているの?**

負のスパイラルで“感染症”が広がる

① 差別を受けやすくなる  
 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  
 ③ 未知なウイルスでわからないことが多いため不安が生じる

**第1の“感染症”をふせぐために**

「手洗い」  
 「咳エチケット」  
 「人混みを避ける」

1人1人が衛生行動を徹底しましょう。

**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ために必要な感情ですが、私たちが力を奪い、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**

自分自身をいろいろな角度から観察してみる。  
 ・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、ふるまいなどを

**第2の“感染症”にふりまわされないために**

第2の“感染症”にふりまわされないためにいつもの自分と違う所はありますか? ウィ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つ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? 普段と変わらなくなったことはありますか?

**第2の“感染症”にふりまわされないために**

自分の安全や健康のために必要となる見極めて自ら選択してみましょう。

・ウィルスに関する情報にさらされるのを制限し、距離を置く時間を取る。  
 ・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。  
 ・今の状況だからできることを取り組んでみる。  
 ・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」を拡散しましょう。  
 ・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**

みなさんそれぞれそ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に、**ねぎらいの敬意を払いましょう。**

**まとめ**

3つの“感染症”を断ち切るために、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、それぞれ立場でできることを行い、みんなが1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**

・ ECDC/WHO (2020) COVID-19: WHAT IS HAPPENING? Guidance on the psychological and emotional aspects. Available at: <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/psychological> (Accessed 2020/05/22)

・ 国際赤十字・赤新月社連盟 心理社会センター (2020) Psychological support during an outbreak of Ebola virus disease. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/psychological-support-during-an-ebola-outbreak> (Accessed 2020/05/25)

・ 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://www.who.int/publications/i/item/psychological-first-aid> (Accessed 2020/05/25)

・ 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-19)のアウトブレイク下におけるメンタルヘルスマネジメントのための精神保健・心社会支援(MHSS)について. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/psychological-support-during-an-ebola-outbreak> (Accessed 2020/05/25)

・ 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(WHO) Social stigma associated with COVID-19 (2020) 第4版. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/social-stigma-associated-with-covid-19> (Accessed 2020/05/20)

・ 日本赤十字社 (2020) 新型コロナウイルス(COVID-19)に対する期間のためのガイドライン. Available at: <https://www.jrcr.or.jp/covid-19/> (Accessed 2020/05/10)

・ 日本赤十字社 (2020) 「ウイルス」によってたられた、うつる「病気」. Available at: <https://www.jrcr.or.jp/covid-19/> (Accessed 2020/05/10)

**「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】 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  
 【協力】 日本赤十字社医療センター 伊藤赤十字病院 本村 幸子 伊藤赤十字病院 本村 幸子 伊藤赤十字病院 本村 幸子

イラスト: 藤原 結 藤原 結