

ストップ！スティグマ

新型コロナウイルス感染症に関連する差別・スティグマを STOP !

洛西中学校 スクールカウンセラー便り 2学期号 令和3年9月

スティグマとは？

2学期が始まり、まだまだ暑い日が続きますが、秋の虫たちの声が盛んに聞かれるようになります。涼しい秋が待ち遠しい人も少なくないのではないでしょうか。

さて、スクールカウンセリング便り2学期号は、“ストップ！スティグマ”をテーマにお送りします。新型コロナウイルス感染症を、できるだけ心の健康を保ちながら収束させるために、とても大事な考え方です。このお便りを通して、お一人お一人が“スティグマ”について考える機会を持っていただければと思っています。

“スティグマ”、日常では聞きなれない言葉ですが、英単語の直訳では、汚名（おめい）・烙印（らくいん）という意味で、奴隸や家畜に押された焼印に由来する言葉だと言われています。新型コロナウイルス感染症をめぐって、最近時折聞かれるようになった“スティグマ”は、誰かを差別し、よくない「しるし」をつけることを意味します。



“差別・スティグマ”で困ったら、また他に悩みが長く続いたら、一人で抱え込みます、家族・先生・スクールカウンセラー(SC)に相談しましょう。

◆2学期 開室日時◆

曜日：火曜日

時間：10:00-18:00

9月 7,14,21,28日

10月 5,12,19,26日

11月 2,9,16,30日

12月 7,14,21日

◆予約の取り方◆

以下のどの方法でも予約ができます。

- ・担任の先生に伝える。
- ・保健室の先生に伝える。
- ・森岡先生に伝える。
- ・電話 (075-331-6131) で予約する。
- ・SC に伝える。

■相談場所■

西校舎2階 カウンセリングルーム

なぜスティグマが生まれるの？なぜいけないの？

— 周囲と信頼関係が築ける望ましい対応・スティグマが生まれる望ましくない対応 —

なぜスティグマが生まれるの？

人間は、わからないもの・目に見えないものにさらされ続けると、身の危険を感じて恐怖や不安を感じるようになります。そういった恐怖や不安をいだくことは、人間が身を守るための健全な反応です。ただし、そのように恐怖や不安を感じた時、どのように対応し解消するか、その方法によって、周囲との信頼関係が築けるか、差別・スティグマが生まれてしまうかが分かれるのです。



○周囲と信頼関係が築ける望ましい対応：そのわからないもの・目に見えないものを適正に理解し、対応することです。そうすると、恐怖や不安は小さくなり、その人をおびやかさなくなります。まず最初に、ウイルスはどの人も公平に感染させようとすることを

心に置きます。そして、どの人も基本的な感染対策「てまきすし」(て：手洗い・ま：マスク・き：距離をとる・ず：ずっと続け・し：コロナ終息)を守った生活を送ることで、感染の確立をグンと低くすることができます。それができることを皆で共有し、協力することです。



×スティグマが生まれる望ましくない対応：その恐怖や不安を誰か他の人（自分とは異質なものや少數のもの）のせいにして解消しようとして、その気持ちをわけなく押付け、それらを差別し、排除することで自分を守ろうとします。そうした気持ちから、誤った考え“差別・スティグマ”が生み出されやすくなります。コロナ禍においては、コロナウイルスにかかった人やその治療に関わる人達を差別し、排除しようとすることがスティグマを生み出すことになります。

なぜいけないの？

スティグマは、それを向けられた人の心を傷つけます。また、人に社会的不利益を与えます。スティグマを平気で人につける人は、軽蔑されます。そして今度は自分がスティグマをつけられるのではないかという不安を抱くことになります。

差別やスティグマが広がってしまった社会では、「コロナと思われるから体調不良と言えない」「コロナと分かったら差別されるので、病院に行かない」といった気持ちになるかもしれません。もしも人々がそのような気持ちから体調不良を隠したり、病院受診をやめたりすると、本人の健康がおびやかされるだけでなく、感染の早期発見ができずに、社会的に感染拡大がいつまでも続く、ということになりますね。だからスティグマはいけないです。

スティグマ防止のためにやるべきこと・やるべきでないこと

やるべきこと

- ① 正式名称を用いましょう。
 - ・新型コロナウイルス感染症
 - ・COVID-19（“CORONA - VIRUS DISEASE”（コロナウイルス疾患）の略で、19は最初にウイルスが発見された2019年を表しています）
- ② かかった人に対して尊重した表現を用いましょう。
 - ・COVID-19の治療を受けている人／かかった人／回復した人／感染した可能性のある人／亡くなった人
- ③ 科学的データや公式の健康上のアドバイスに基づいて危険性と安全性について正確に話しましょう。
 - ・「ほとんどの人にとって、これは克服できる病気です」
 - ・「自分や家族、周りの人を守るために、私たち全員ができる簡単な予防法があります。」

やるべきでないこと

- ① 場所・職種と関連付けた名称を用いなさいでおきましょう。
 - ・武漢肺炎
 - ・「医療従事者だから要注意」等
 - ・「感染した人だから近づかないでおこう」
- ② かかった人の人間性を否定する表現を用いなさいでおきましょう。
 - ・COVID-19の犠牲者／伝染者／怪しいケース／ウイルスをばらまいている人
- ③ 根拠がない・不明な噂を繰り返したり、シェアしてしまう。恐怖を生むような大げさな表現を用いなさいでおきましょう。



保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、生徒だけでなく、保護者の皆様からの相談もお受けします。中学生の時期は、心身が急激に発達し、言葉にならない形のサインが増え、それに対面する家族の戸惑いも増える時期です。成長を待つしかないこともありますが、その中でもできる工夫について、一緒に考えることができます。どうぞ気軽にご予約ください。

参考資料：国際赤十字連盟他「COVID-19に関する社会的スティグマの防止と対応のガイド」

東京大学医学部付属病院精神神経科 「新型コロナウイルス感染症に関する 差別・スティグマを STOP」

日本赤十字社 「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」

国立成育医療研究センター 「スティグマを考えよう 君自身と仲間を大事に楽しく過ごそう」