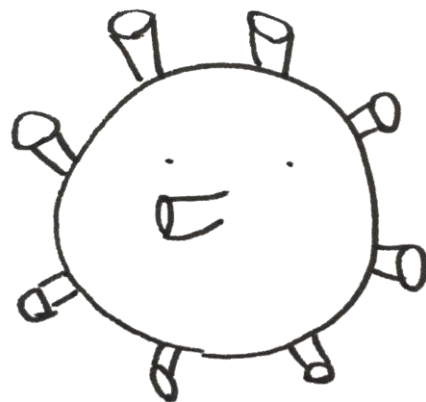
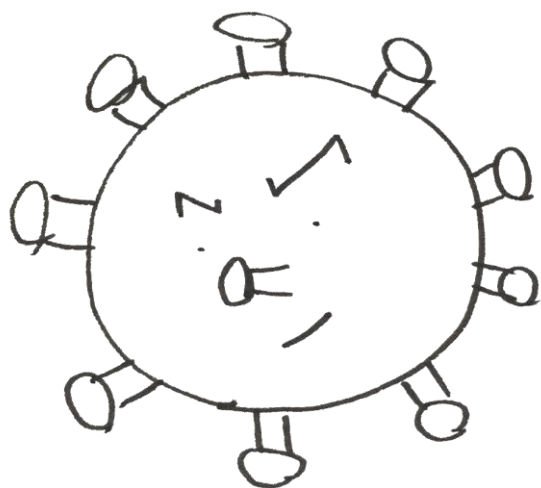
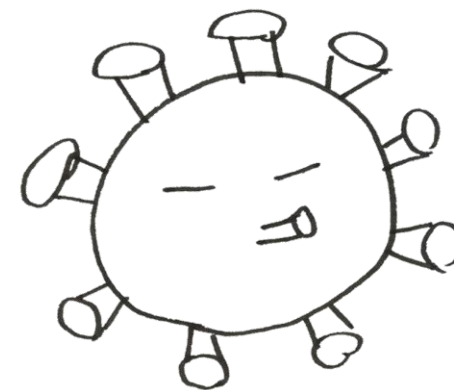


しん がた
新型コロナウイルスの
3つの^{かお}顔を^し知ろう！

ふ た き
～負のスパイラルを断ち切るために～



しんがた
新型の
コロナです



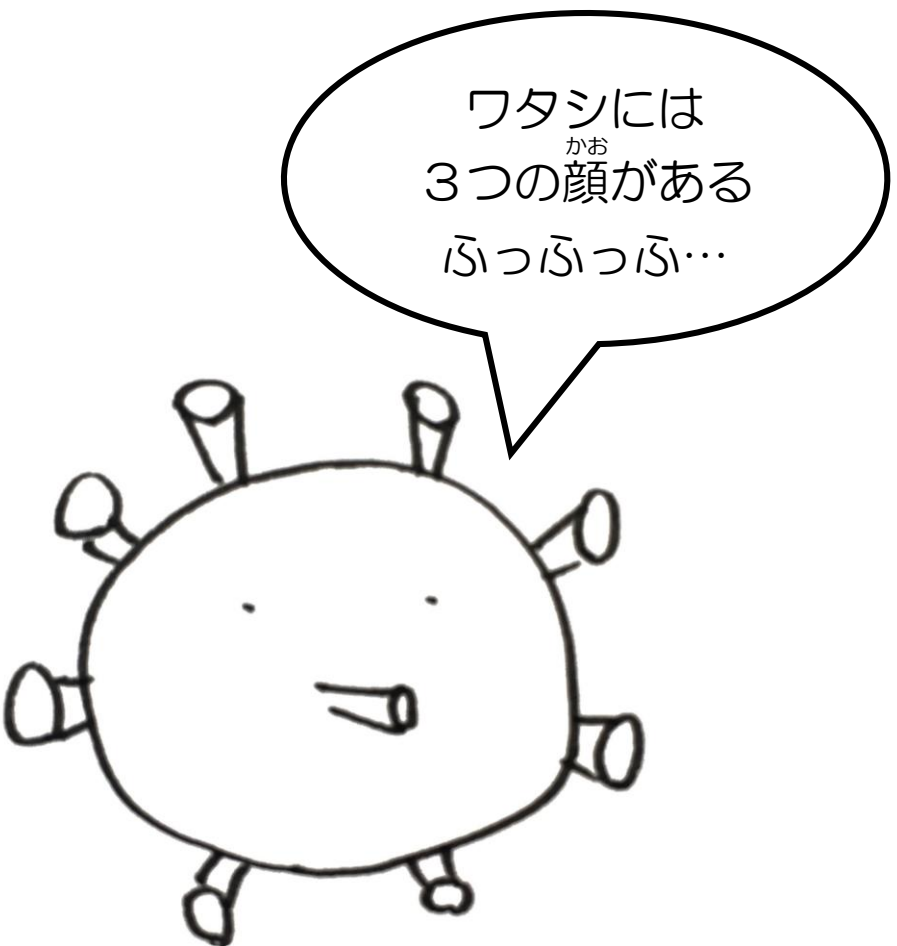
しんがた

かんせん

新型コロナウイルスによる感染が

りゅうじふ

流行しています。



じつ

こわ

実はこのウイルスが怖いのは、

かんせんしょう

かお

「3つの**感染症**」という顔

があることです。

しし

わたし

知らず知らずのうちに私たちも

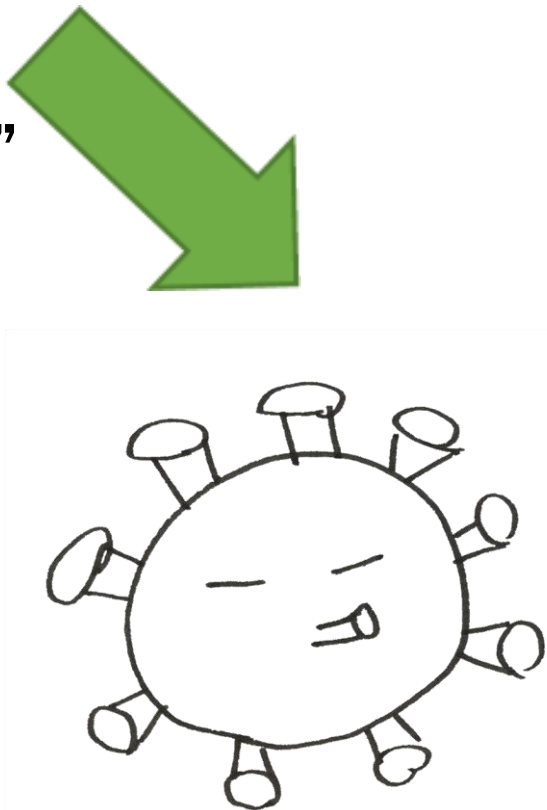
えいきょう

影響を受けていることをみなさんは

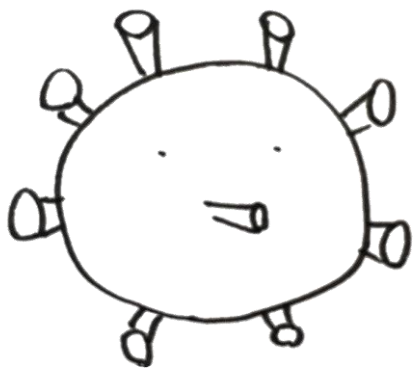
ぞんじ

ご存知ですか？

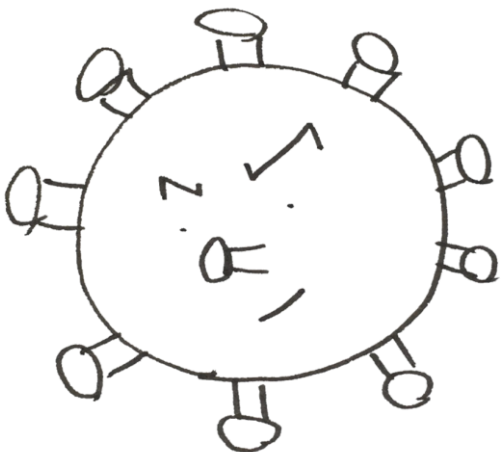
3つの“感染症”は つながっている



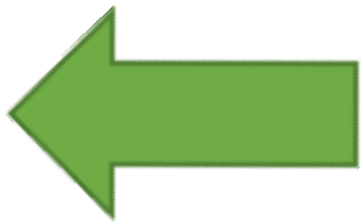
だい に かん せん しょう
第2の“感染症”
「不安」



だい いち かん せん しょう
第1の“感染症”
「病氣」



だい さん かん せん しょう
第3の“感染症”
「差別」



ひとりひとりが気を付けないと
ちから

ワタシはこうやって力をつけていくよ…

ウィルスがもたらす

だい いち

かん せん しょう

第1の“感染症”は

びょう き

病気そのものです

かん せん しゃ

せつごく

このウィルスは、感染者との接触でうつることがわかっています。

かん せん

か ぜ しょうじょう

じゅうじょうか

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。

はい えん

ひ お



第2の“感染症”は

ふ あん おそ

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

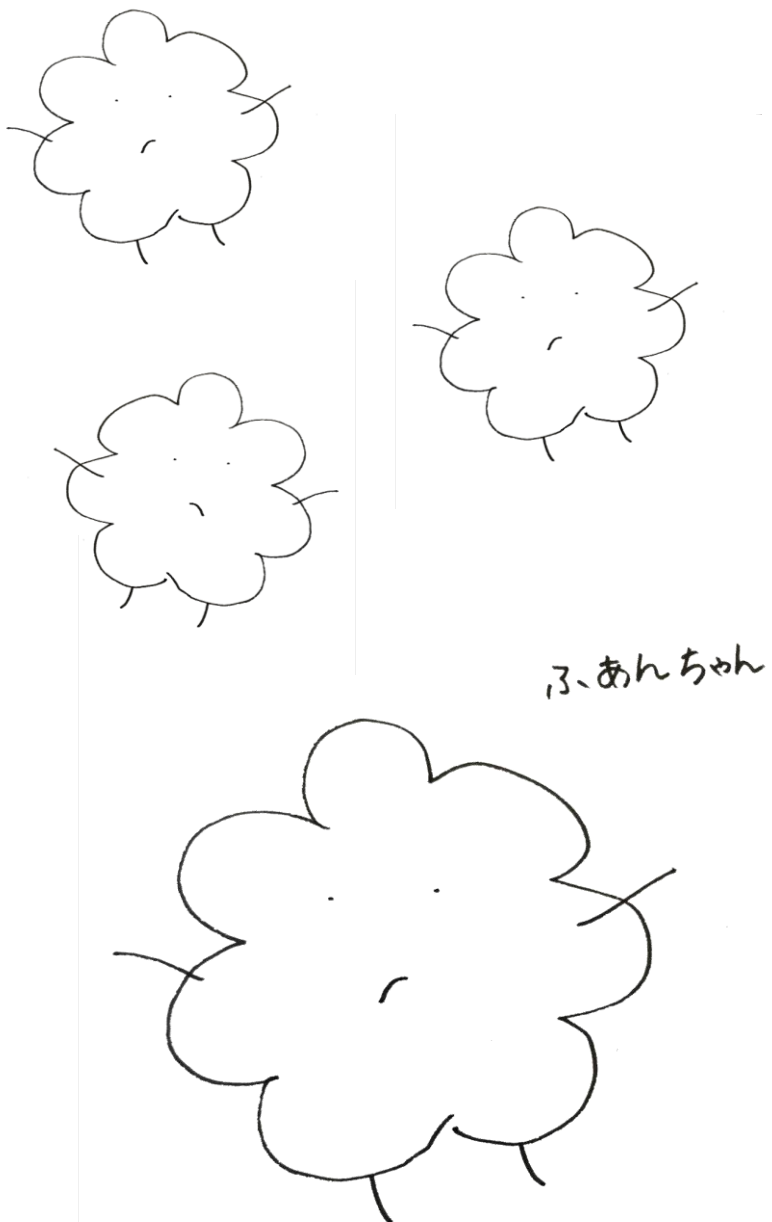
強い不安や恐れを感じ、ふりまわされて

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。



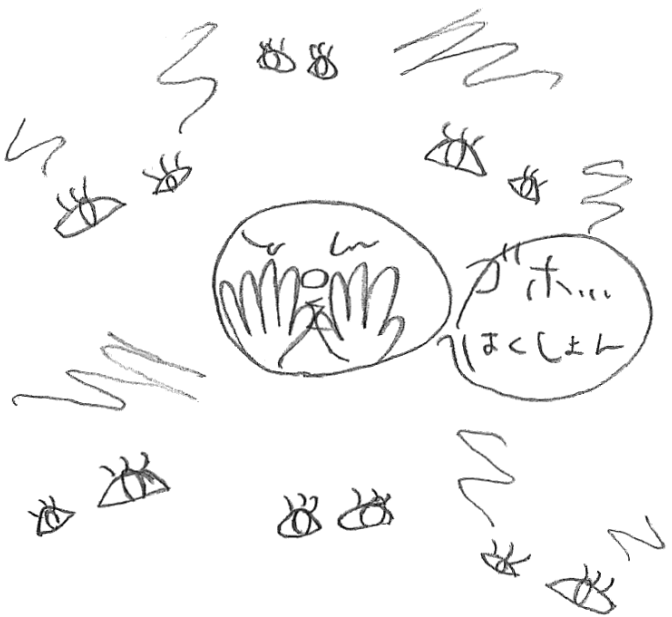
第3の“感染症”は

けん
お

へん
けん

さ
べつ

嫌悪・偏見・差別です



ふ
あん

おそ

にんげん

い

の

不安や恐れは人間の**生き延びようとする**

ほんのう

し
げき

本能を刺激します。

かん
せん

そして、ウイルス感染に

ひと

たいしょう

かわる人や対象を

にちじょうせいかつ

とお

日常生活から遠ざけたり、

さ
べつ

差別するなど、

ひと
ひと

しんらい
かんけい

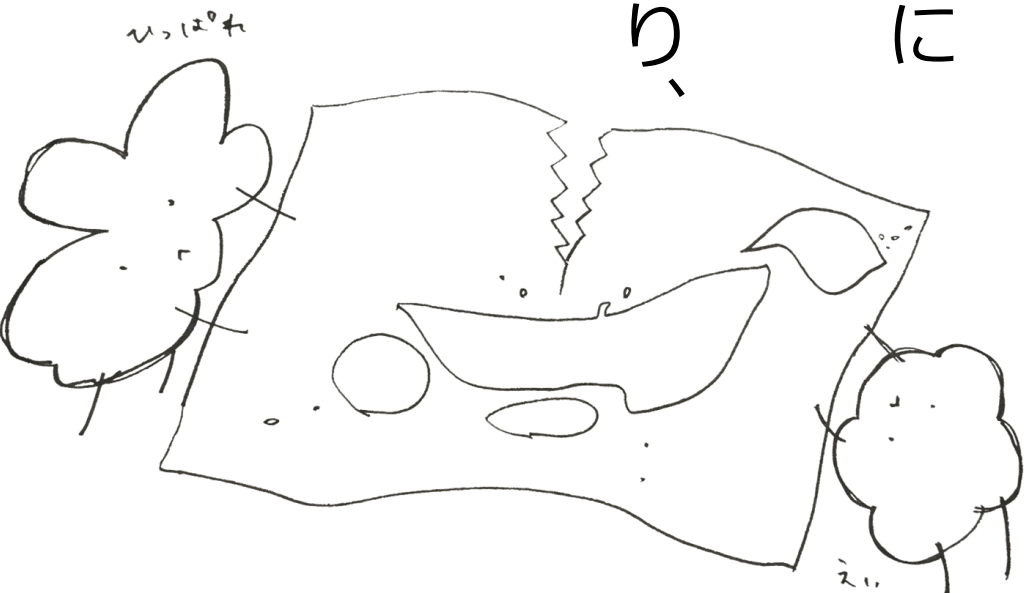
人と人の信頼関係や

しゃ
かい

社会のつながりが

こわ

壊されてしまいます。



なぜ、けん お嫌悪・へん けん偏見・さ べつ差別

が生まれるのか

み 見えない敵（ウイルス）
ふ あん への不安

てき 敵はウイルス

とく てい 特定の対象を見える敵と
けん お 見なして嫌悪の対象とする
たいしやう 特定の対象を見える敵と
たいしやう 嫌悪の対象とする

てき か 敵がすり替わってしまう

けん お 嫌悪の対象を偏見・差別し
と お 遠ざけることでつかの間の
あん しん かん 安心感が得られる
え 嫌悪の対象を偏見・差別し
ま 遠ざけることでつかの間の

ほん どう てき 本当の敵を見なくなる

わたし でも私もいつ
言われるか
わからない…
ふあん…

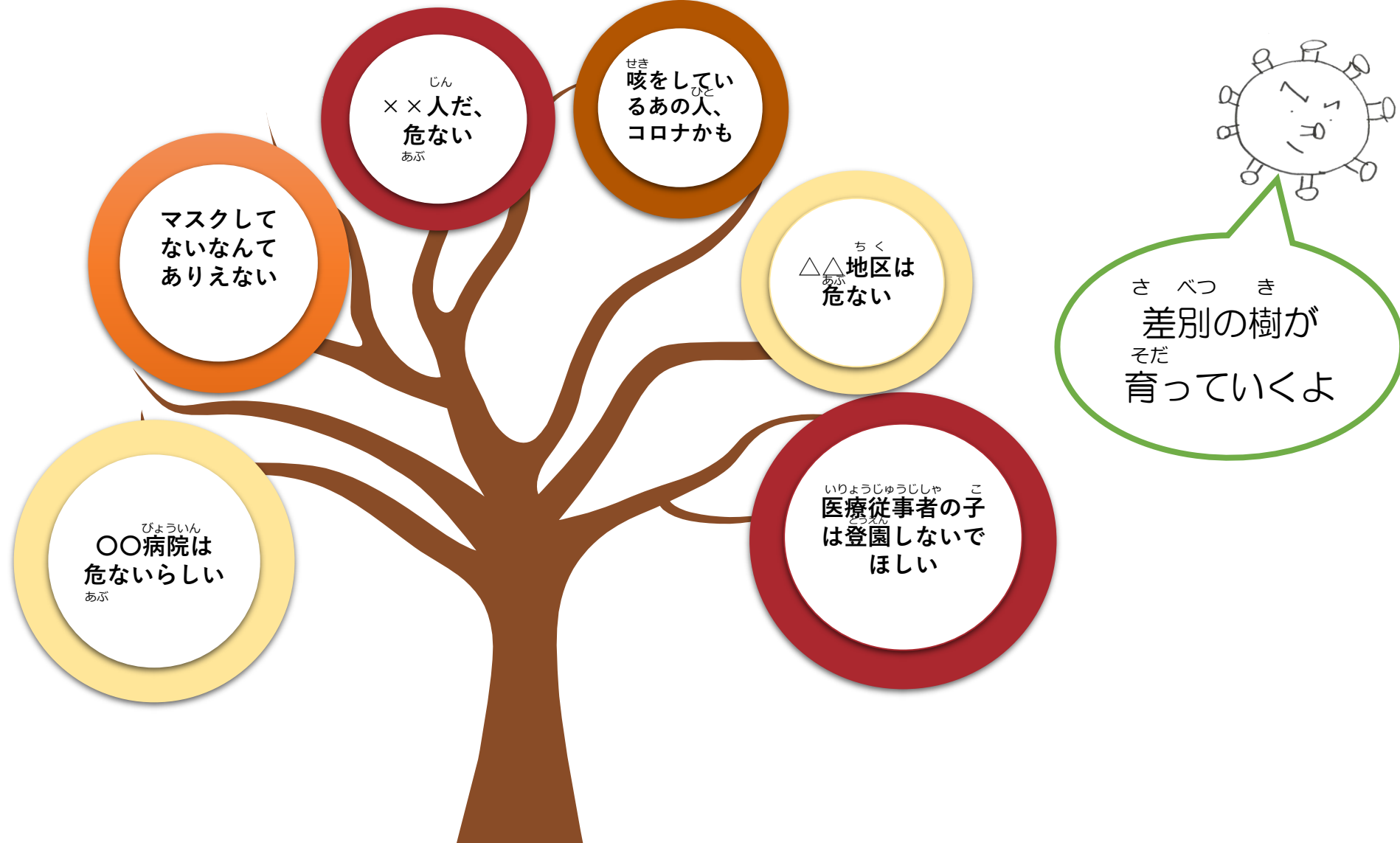
ち く △△地区は
あが 危ない

せき 咳をしている
ひと あの人、
コロナかも。

じん ××人だ、
あぶ 危ない

あんなこと
言っちゃった
けど…

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起こります。



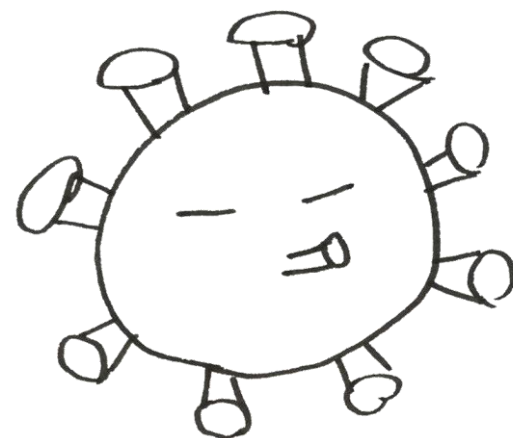
3つの“感染症”は

かん せん しょう

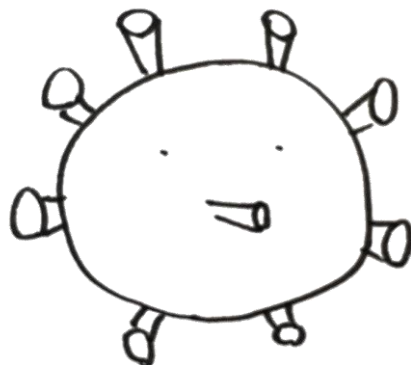
どうつながっているの？

負のスパイラルで“感染症”が広がる

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

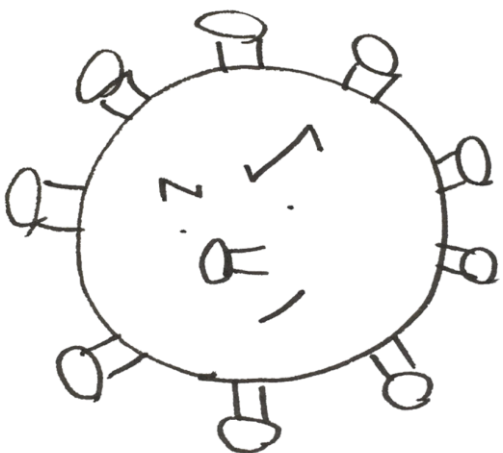


第2の“感染症”
「不安」



第1の“感染症”
「病気」

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



第3の“感染症”
「差別」

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事です。

皆さんも、

ウイルスに関する悪い情報ばかりに目^めが
向^むいていたり、なにかとウイルスに結^{むす}び
付^つけて考えたりしていませんか？

ひとせき 「あの人咳^{せき}してる・・・コロナなんじゃない」
ちいき 「あの地域^{ちいき}はコロナが流行^{はや}っているからあそこ
のものを買^かうのはやめよう・・・」
ねつ 「熱^{ねつ}があるけど怖^{こわ}いから黙^{だま}ってしよう・・・」

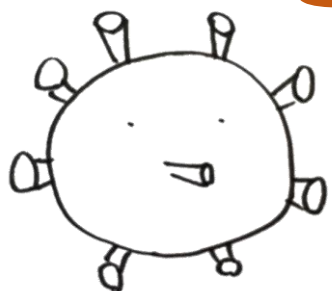
おも このように思い、行動^{こうどう}することから
かんせん しょう ひろ “感染症” は広^{ひろ}がっていきます。

かんせん しょう わたし これらの“感染症”をふせぐために、
く ぶう 私^{わたし}たちはどのような工夫^{くふう}ができる
でしようか？ うーん



第1の“感染症”を

ふせぐために



ひとり ひとり えいせい こうぎょう とうてい

1人1人が衛生行動を徹底しましょう。

て あら

「手洗い」

せわ

「咳エチケット」

ひつ い さ

「人混みを避ける」

など、

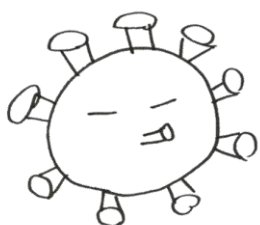
ウイルスに立ち向かうための行動を、
自分のためだけではなく周りの人のため

たいせつ

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

ふ あん おそ わたし

不安や恐れは私たちの

き ちから

気づく力

き ちから

聴く力

じ ぶん さわ ちから

自分を支える力

よわ

を弱めます。

ふ あん おそ み まも ため ひつ よう

不安や恐れは身を守る為に必要な

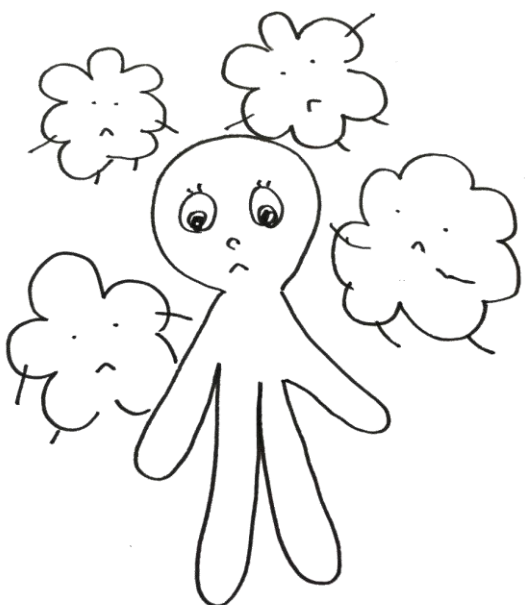
かん じょう わたし ちから うば

感情ですが、私たちから力を奪い、

れい せい たい おう

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)

自分の心にサーチライトをあててみる



第2の“感染症”

き

ちから

たか

にふりまわされないために

聴く力を高める

じぶん

ちが

ところ

いつもの自分と違う所はありませんか？

かん

わる

じやうほう

・ウイルスに関する悪い情報ばかりに
目^めが向^むいていませんか？

かんせんしやう

むす

つ

かんが

・なにかと感染症に結び付けて考えて
いませんか？

しゅみ

じかん

した

ひと

こうりゆう

・趣味の時間や親しい人との交流が
減^へつていませんか？

せいかつしゅうかん

みだ

・生活習慣が乱れていませんか？

ふだん

か

つづ

普段と変わらず続けられることは
ありますか？



きもち
こんな気持ちがあるんだね...

第2の“感染症”にふりまわされないために

じ ぶん さん ちから たか

自分を支える力を高める

じ ぶん あん ぜん けん こう ひつ よう

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よう

・ 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。

せい かつ しゅう かん たも

・ いつもの生活習慣やペースを保つ。

こころ かん きょう とこの

・ 心地よい環境を整える。

いま じ ぶん みと

・ 今自分ができていることを認める。

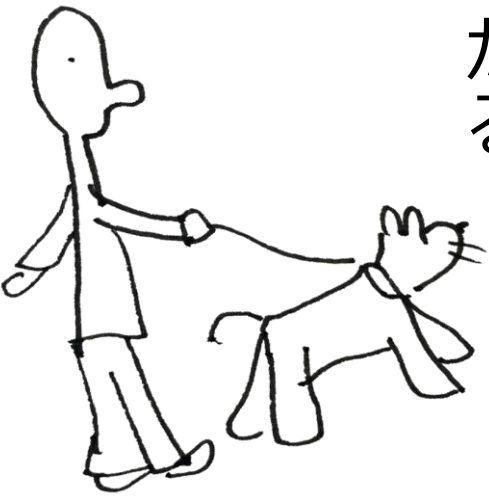
いま じょうきょう

・ 今の状況だからこそできることに
取り組んでみる。

あん しん あいて

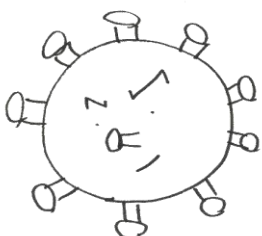
・ 安心できる相手とつながる。

さん ぽ お散歩しよう



第3の“感染症”を

ふせぐために



ふ あん

あお

びょうき

たい

へん けん

不安を煽ることは病気に対する偏見や

さ べつ

つよ

差別を強めます。

たし

じょうほう

ひろ

・「確かな情報」を拡めましょう。

さ べつ てき

げん どう

どうちょう

・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

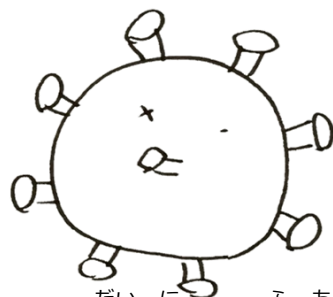
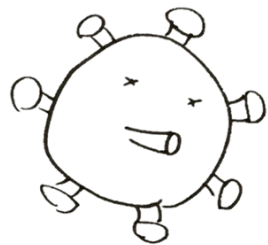
3つの“感染症”をみんなで
乗り越えていくために

このように、^{しんがた}新型コロナウイルスは、3つの
^{かんせんしょう}“感染症”という顔を持って、^{わたし}私たちの生活に
^{えいきょう}影響を及ぼします。

このウイルスとの戦いは、^{たまたか}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、^{おこな}
みんなが一つになっ^{ひつ}て負のスパイラルを
断ち切り^{たき}ましょう！

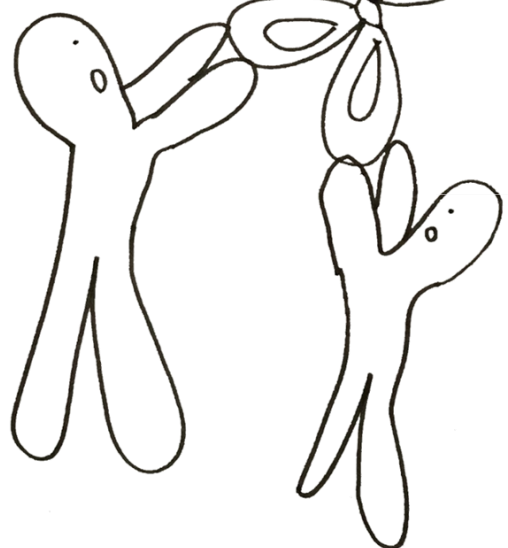
第1 (病気)



第2 (不安)



第3 (差別)



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) *新型コロナウイルス (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.

「^{しん がた}新型コロナウイルスの^{かお し}3つの^{ふ た き}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

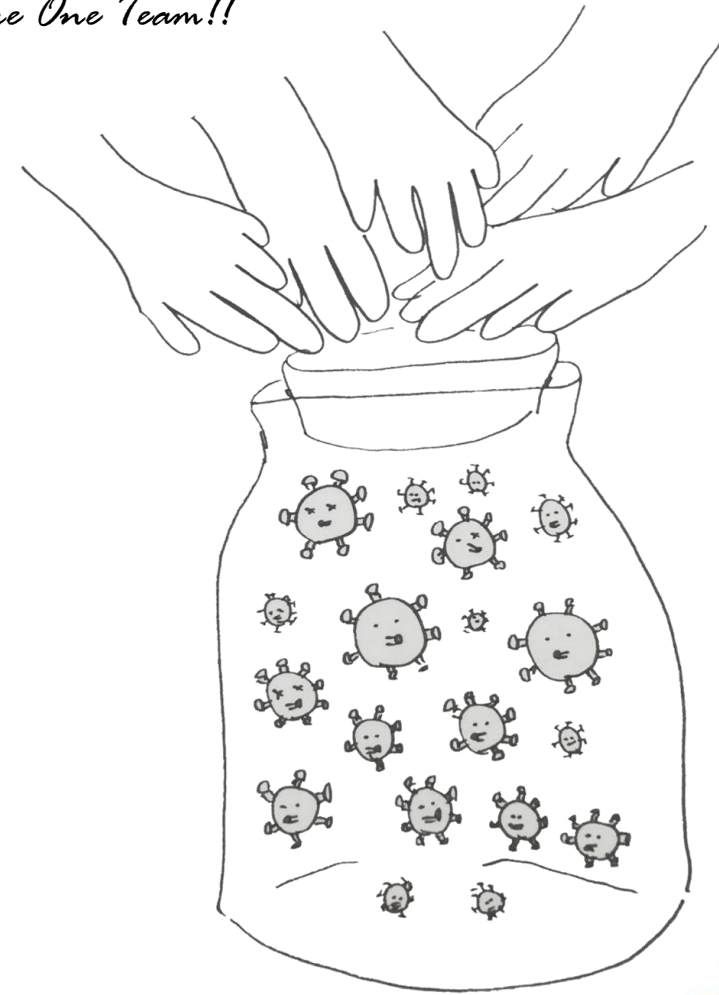
We are One Team!!

【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。