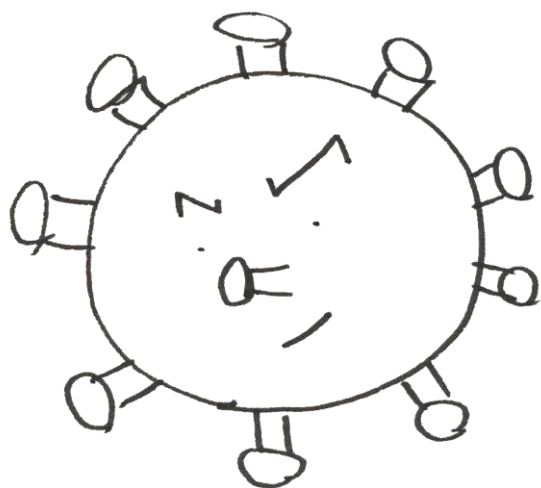
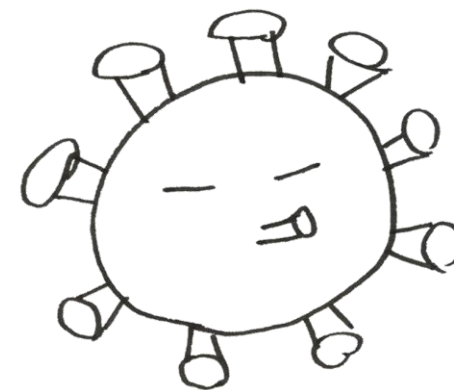
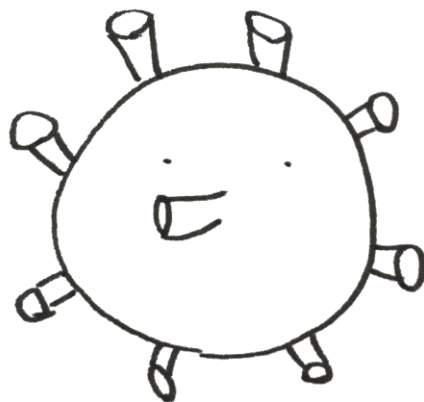


しん がた  
新型コロナウイルスの  
3つの<sup>かお</sup>顔を<sup>し</sup>知ろう！

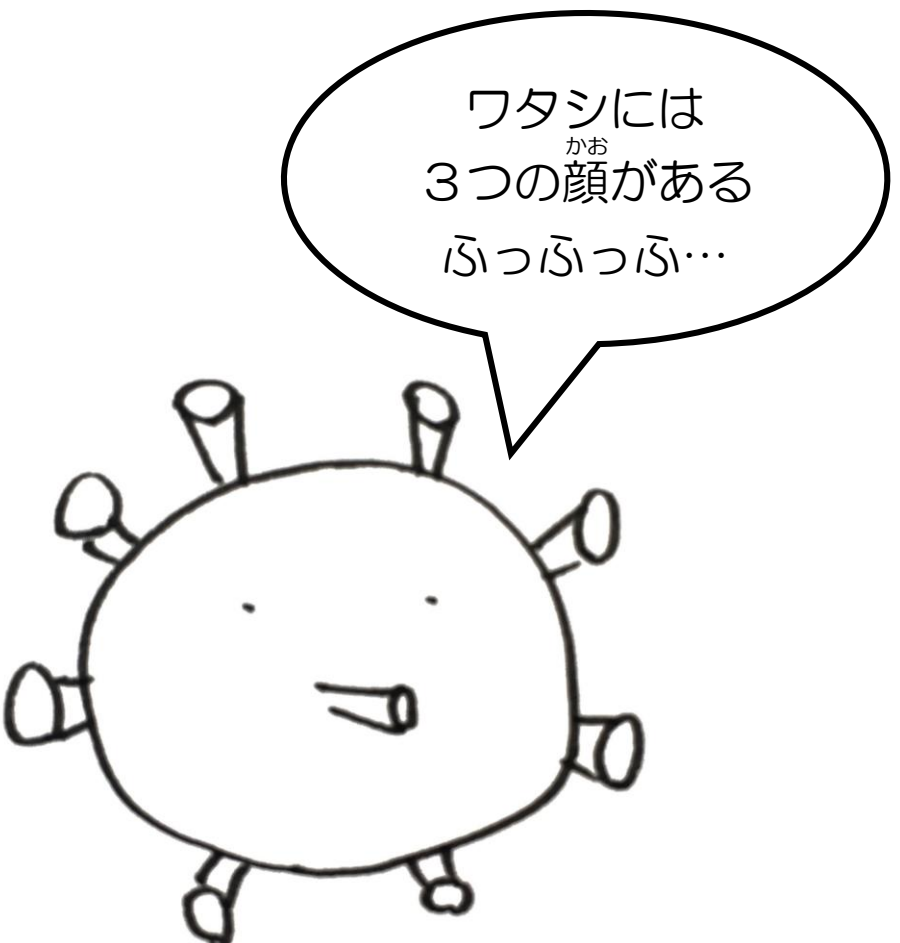
～<sup>ふ</sup>負の<sup>た</sup>スパイラルを<sup>き</sup>断ち切るために～



しんがた  
新型の  
コロナです



新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルスによる<sup>かんせん</sup>感染が  
流行<sup>りゅうこう</sup>しています。



実は<sup>じつじ</sup>このウイルスが怖<sup>こわ</sup>いのは、

「**3つの「感染<sup>かんせん</sup>症<sup>しやう</sup>」**と<sup>かお</sup>いう顔

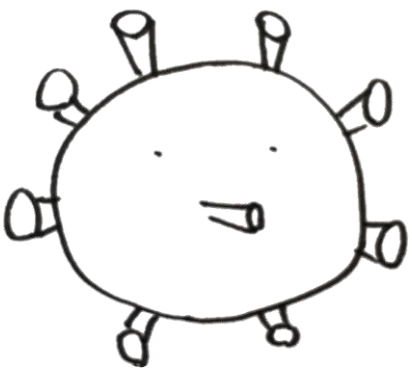
がある<sup>あ</sup>る<sup>る</sup>こと<sup>こと</sup>です。

知ら<sup>し</sup>ず知ら<sup>し</sup>ずのうち<sup>うち</sup>に私<sup>わたし</sup>たちも

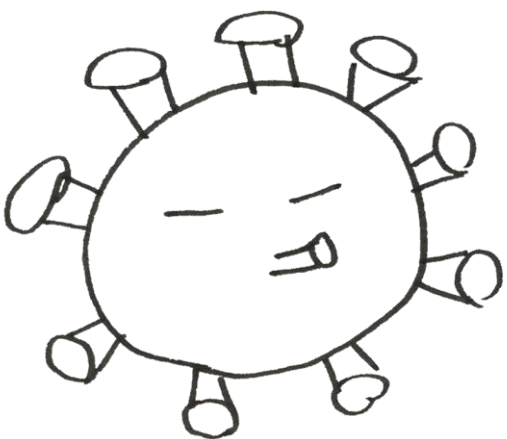
影<sup>えい</sup>響<sup>きやう</sup>を受け<sup>う</sup>ていることをみなさんは

ご存<sup>ぞん</sup>知<sup>じ</sup>ですか？

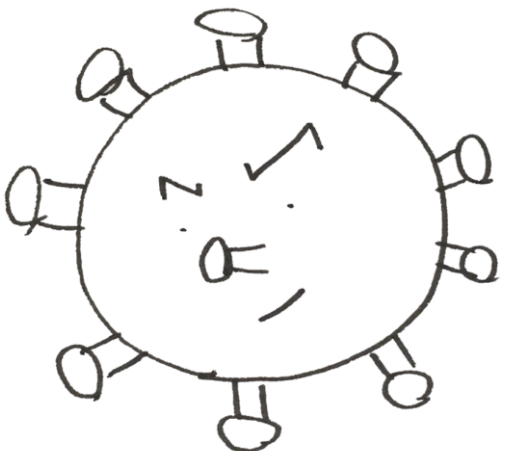
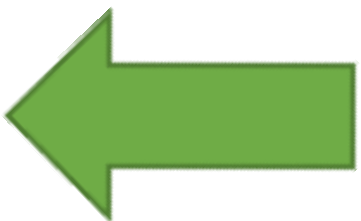
# 3つの“感染症”は つながっている



だい いち かん せん しょう  
第1の“感染症”  
「**病気**」



だい に かん せん しょう  
第2の“感染症”  
「**不安**」



だい さん かん せん しょう  
第3の“感染症”  
「**差別**」



ひつりひつりが気を付けないと  
ちから  
コロナは、いじやって力をつけていくよ…

ウイルスがもたらす

だいたい 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 せつごふ

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。

かんせん

感染すると、風邪症状や重症化して

はいえん ひお

肺炎を引き起こすことがあります。



# 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。

それらは私たちが心の中でふくらみ、**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。

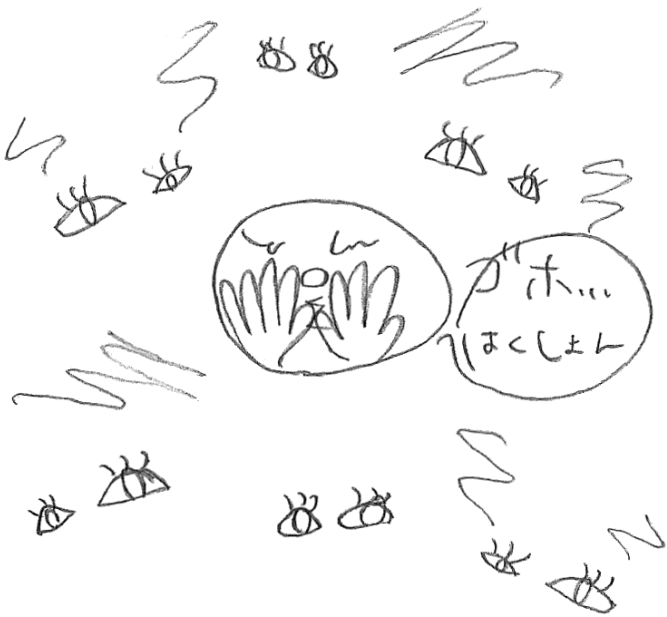


ふあんちゃん

# 第3の“感染症”は

けん お へん けん さぶつ

## 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

ほんのう しげき

本能を刺激します。

そして、ウイルス感染に

かんせん

かかわる人や対象を

ひと たいしやう

日常生活から遠ざけたり、

とお

差別するなど、

さぶつ

人と人との信頼関係や

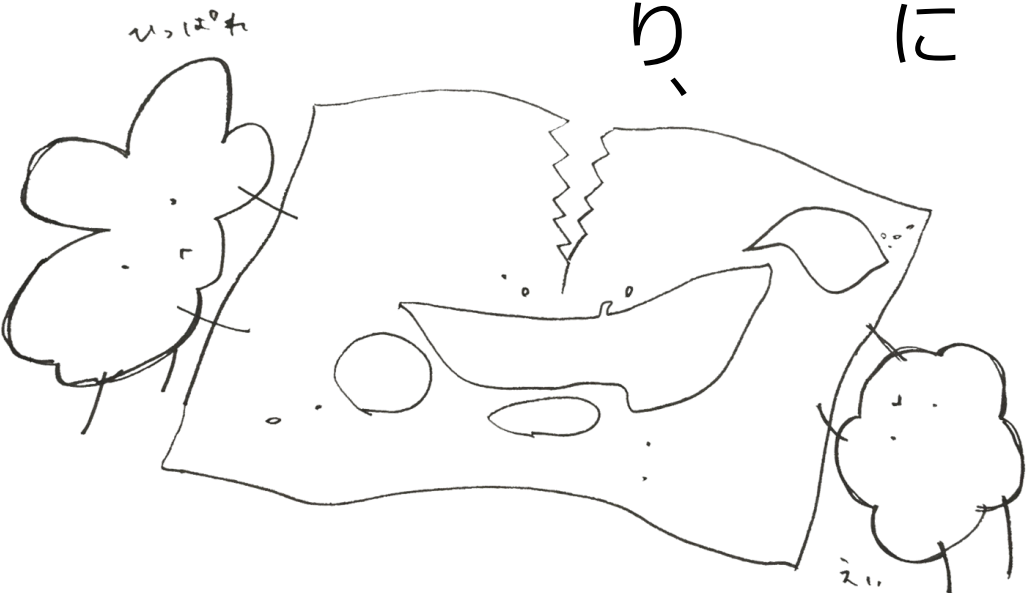
ひと ひと しんらい かんけい

社会のつながりが

つやがい

壊されてしまいます。

こわ



# 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

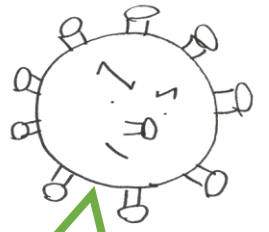
本当の敵を見なくなる



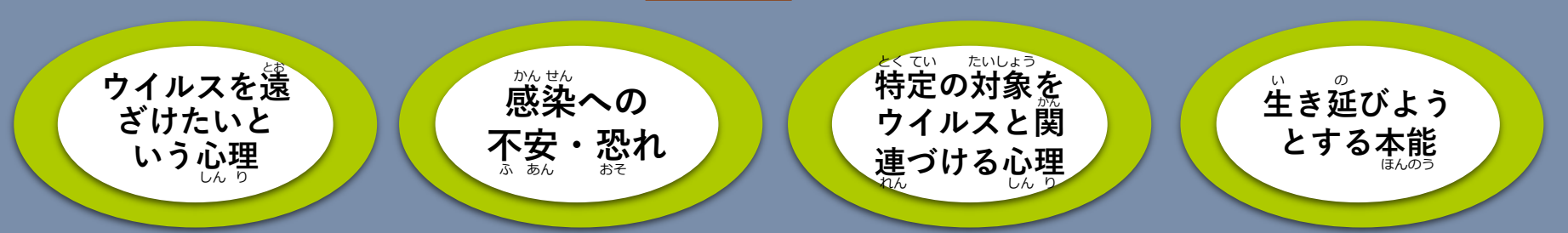
△△地区は  
危**ない**

咳を**して**いる  
あの**人**、  
コ**ロ**ナ**か**も。

××**人**だ、  
危**ない**



さべつき  
差別の樹が  
そだ  
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起こります。



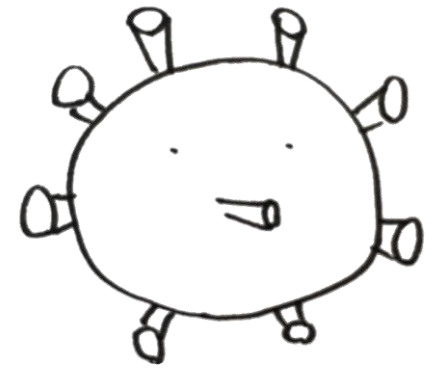
# 3つの“感染症”は

かん せん しょう

## どいつつながっているの？

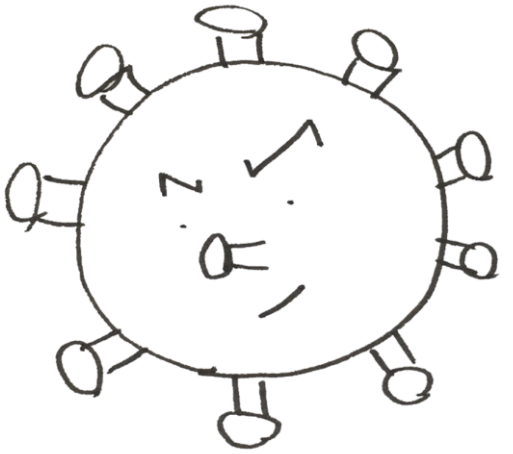
### 負のスパイラルで“感染症”が広がる

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



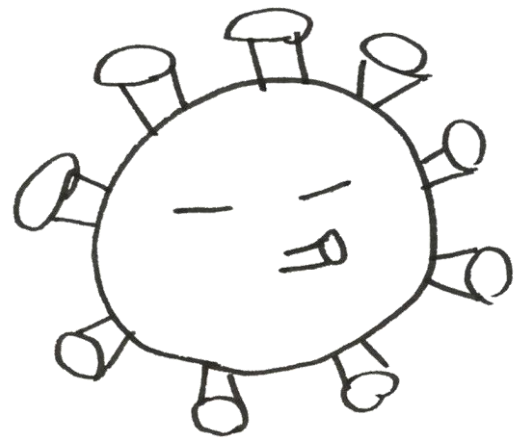
第1の“感染症”  
「病気」

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」

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2の“感染症”  
「不安」

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のです。

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しよう・・・」

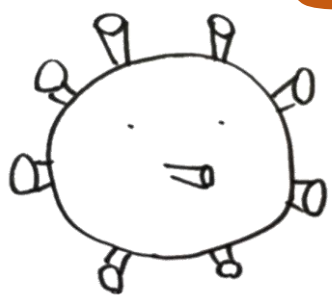
このように思い、行動することから  
“感染症”は広がっていきます。

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  
のでしょうか？



# 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。

て びせい

### 「手洗い」

せわ

### 「咳エチケット」

せき む せ

### 「人混みを避ける」

なごじ、

ウイルスに立ち向かうための行動を、

じぶん

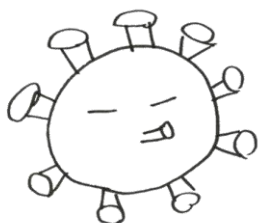
まわ

ひと

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

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 わたし 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 じほう

### 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

き ちから たか

# 気づく力を高める

まずは自分を見つめてみましょう

た ど ひと ひと

・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。

じ ぶん じ しん かくど

・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”にふりまわされないために

じ ぶん ぶん ちや

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

ひじょう

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

かん じやうほう

・ 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。

じょう ち かん きやう じょう 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 じやう けい じやう

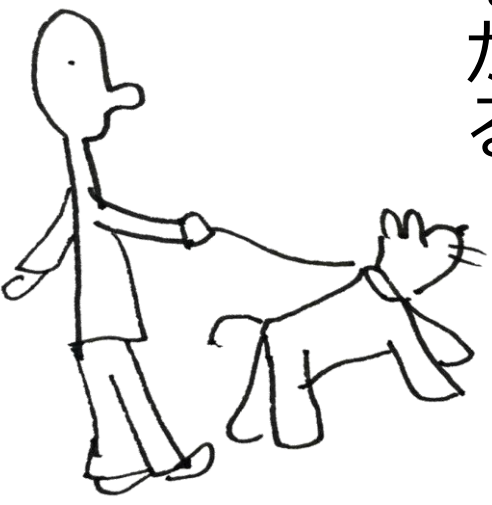
・ 今の状況だからこそできることに  
取り組んでみる。

あ ん しん

あいて

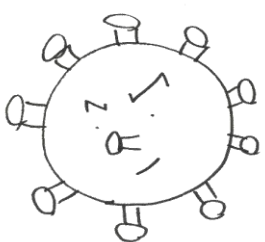
・ 安心できる相手とつながる。

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

じょう

差別を強めます。

たし

じょうほう

ひろ

・「確かな情報」を拡めましよう。

さ べつ てき

げん どう

びょうき じょうほう

・ 差別的な言動に同調しないように

しましよう。





# 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

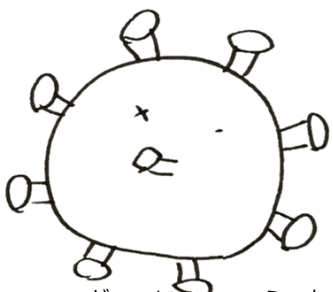
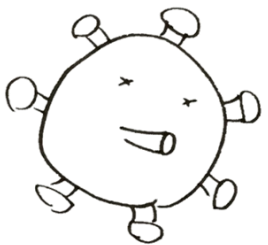
3つの“感染症”をみんなでの乗り越えていくために

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ない。

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！

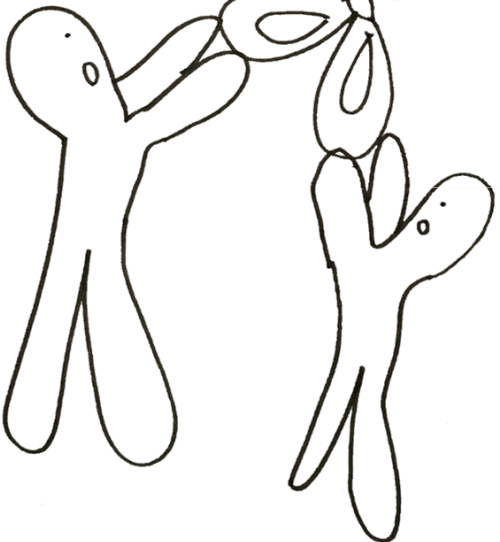
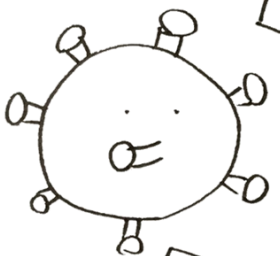
## 第1 (病気)



## 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.

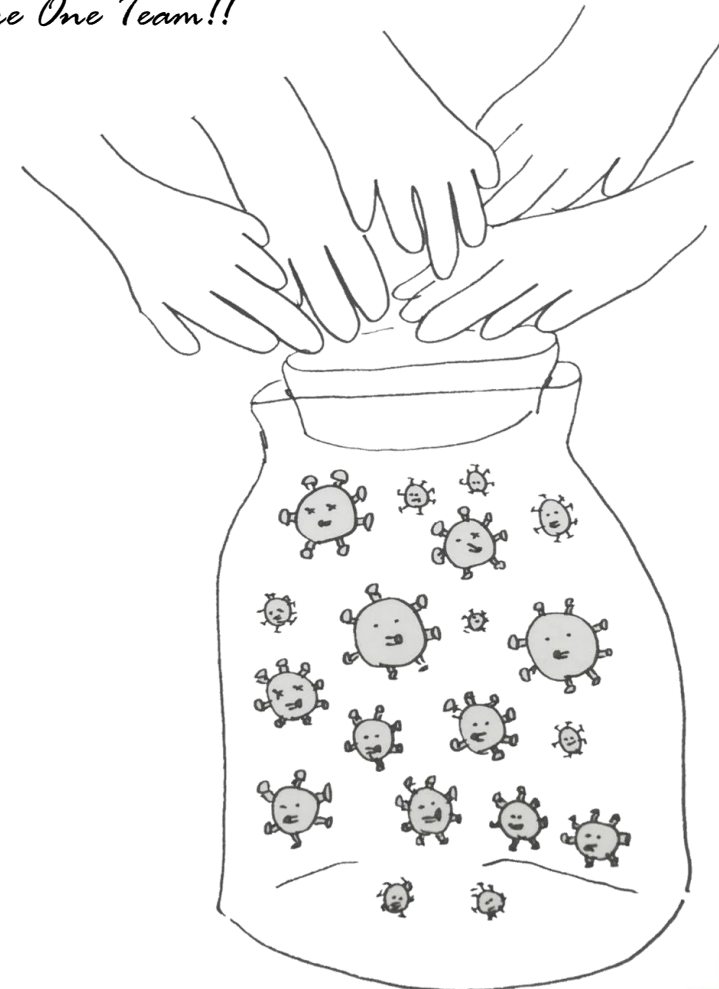
# 「<sup>しん がた</sup>新型コロナウイルスの<sup>かお し</sup>3つの<sup>ふ た き</sup>顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」

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

国際部 山内 友和

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。