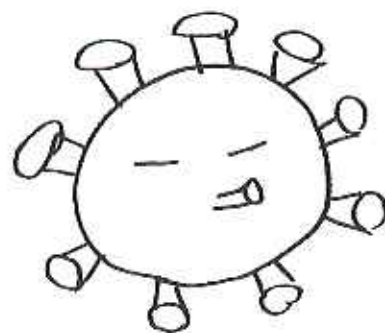
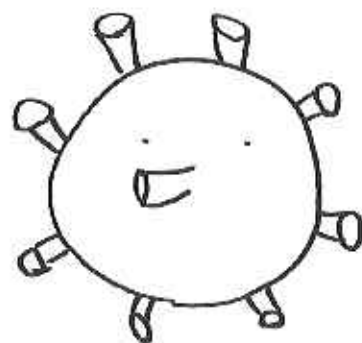
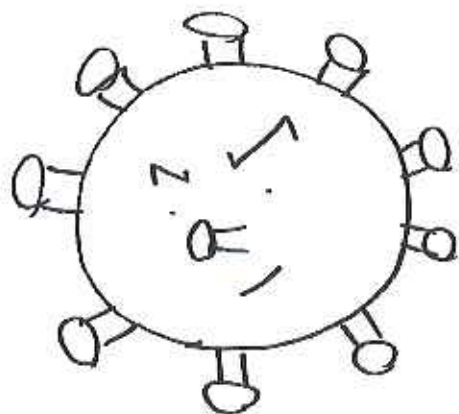


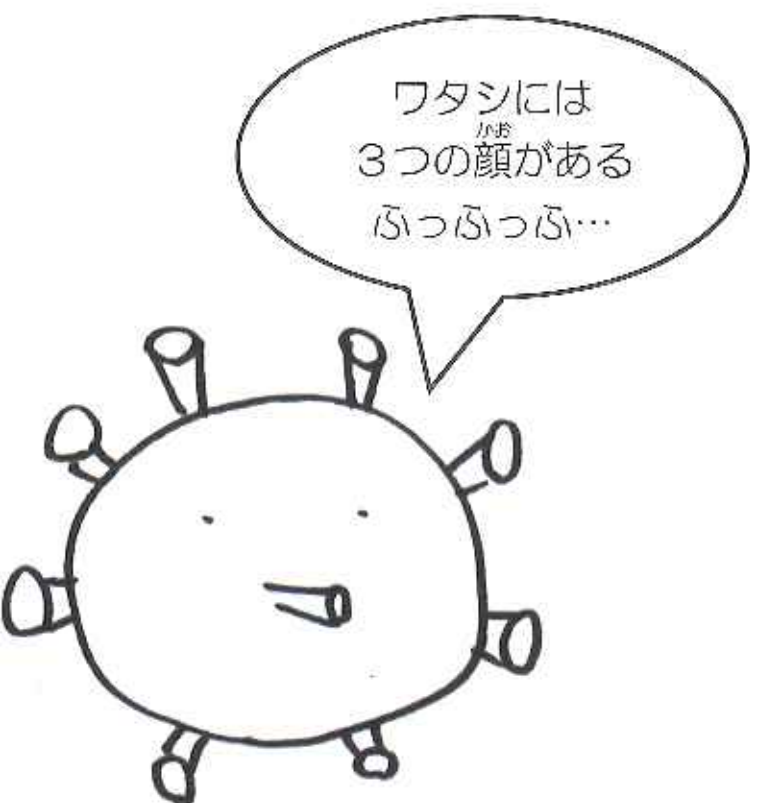
しん がた
新型コロナウイルスの
3つの顔を知らう！
かお し

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

新型しんがたコロナウイルスによるかんせん感染が
流行りゅうじょうしています。



実はこのウイルスが怖いのは、

「3つの**感染症**」という顔かお

があることです。

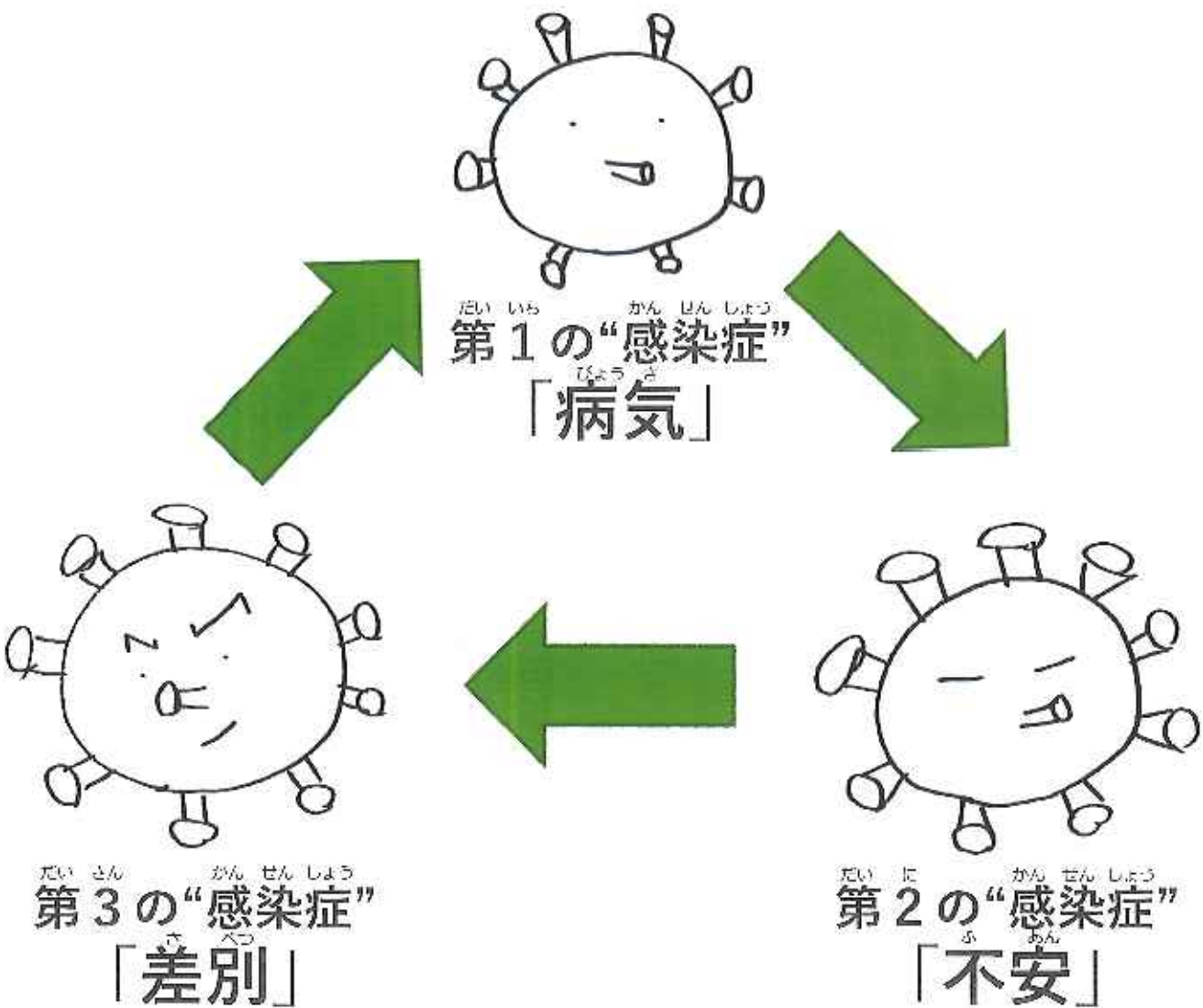
知らず知らずのうちに私たちも

影響えいきょうを受けていることをみなさんは

ご存知ぞんじですか？

3つの“感染症”は つながっている

かん せん じょう



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

かんせんしや

けつじよく

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

ひび

かぜしむじよう

じゅうじやうか

肺炎を引き起こすことがあります。



ウイルスがもたらす

だいに かに せん しょう

第2の“感染症”は

ふ あん びん

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。

くすり

がい せい

み

わからないことが多いため、私たちは

おほ

わたし

強い不安や恐れを感じ、ふりまわされて

つよ

ふ あん

おそ

かん

しまうことがあります。

わたし

こころ

なか

それらは私たちの心の中でふくらみ、

き

ひから

き

こころ

じ ぶん

ささ

ちから

気づく力・聴く力・自分を支える力を

よわ

またた

ま

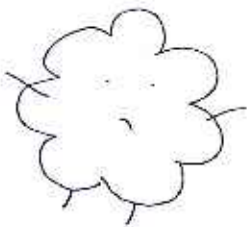
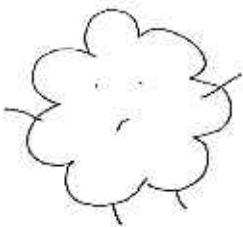
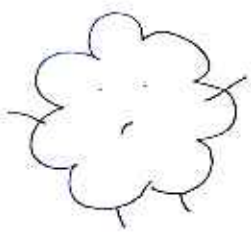
ひこ

ひこ

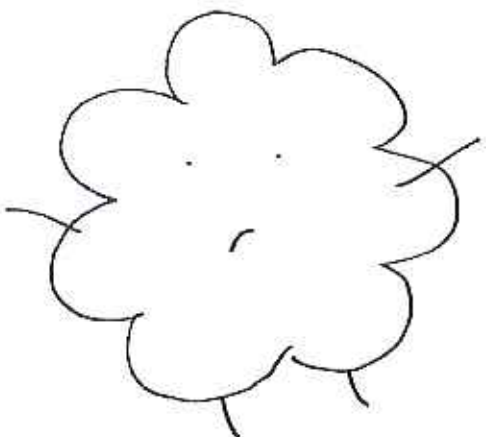
でん せん

弱め、瞬く間に人から人へ伝染して

いきます。



ふ、あんなん

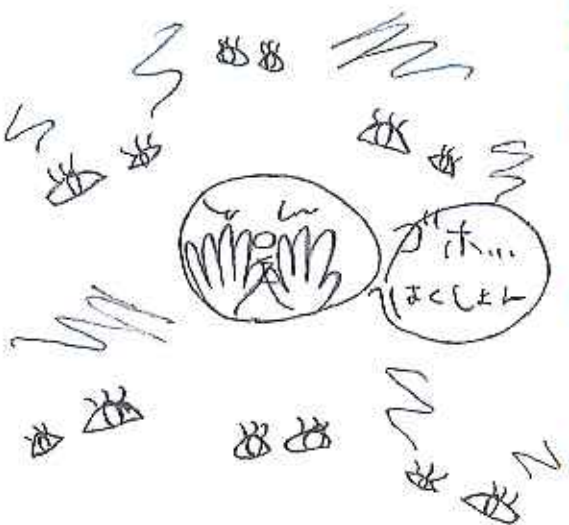


ウイルスがもたらす
だいたい ざん かん せん しょう

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



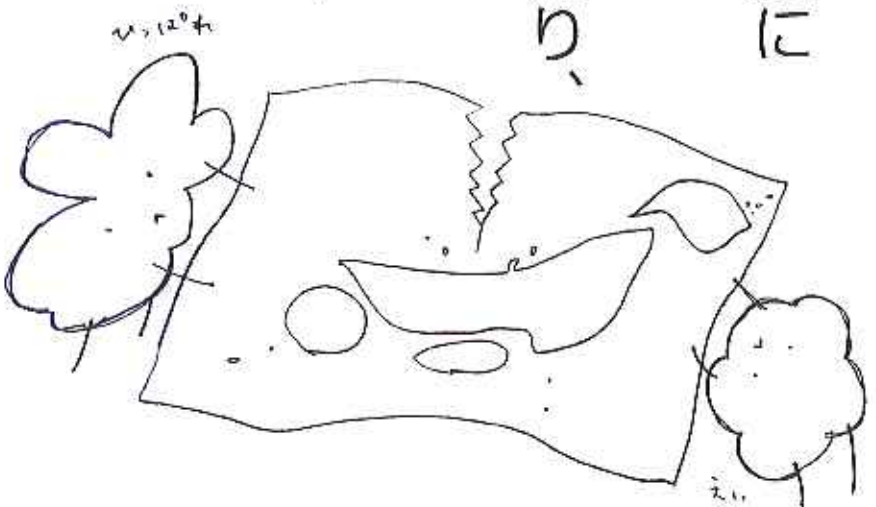
不安や恐れは人間の生き延びようとする
ふ あん おそ じんげん い の
ほんのう し げき
本能を刺激します。

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、

かんせん ひと たいしきょう にちじょうせいかつ とお さべつ

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。

しんらい かんけい しゃかい つながり こわ



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

み見えない敵てき（ウイルス）

への不安ふあん

とくてい特定の敵たいしやうを見える敵てきと

けんお見なして嫌悪の敵たいしやうとする

けんお嫌悪の敵たいしやうを偏見・差別し

とお遠ざけることまでつかの間の

あんしんかん安心感が得られる

てき敵はウイルス

てき敵がすり替わってしまう

ほんとう本当の敵てきを見なくなる

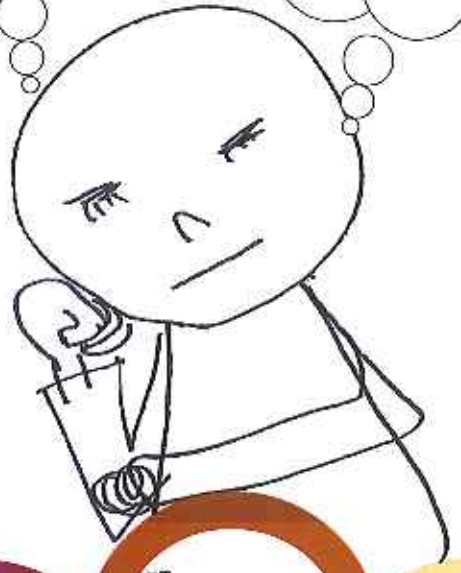
ちく地区は危けんない

か咳せきをしているあの人、コロナかも。

じん人だ、危けんない

でも私もいつ言われるかわからない…
ふあん…

あんなこと言っちゃったけど…



特定の^{とく}人^{てい}・地域^{ひと}・職業^{さかい}など^{しごと}に対して^{たい}
 「危険^{きけん}」「ばい菌^{ばい}」^{きん}といった^いレッテル^れを^て
 貼^はる心理^{しんり}によつて^よ差別^さや偏見^{へん}は^{けん}おこります。



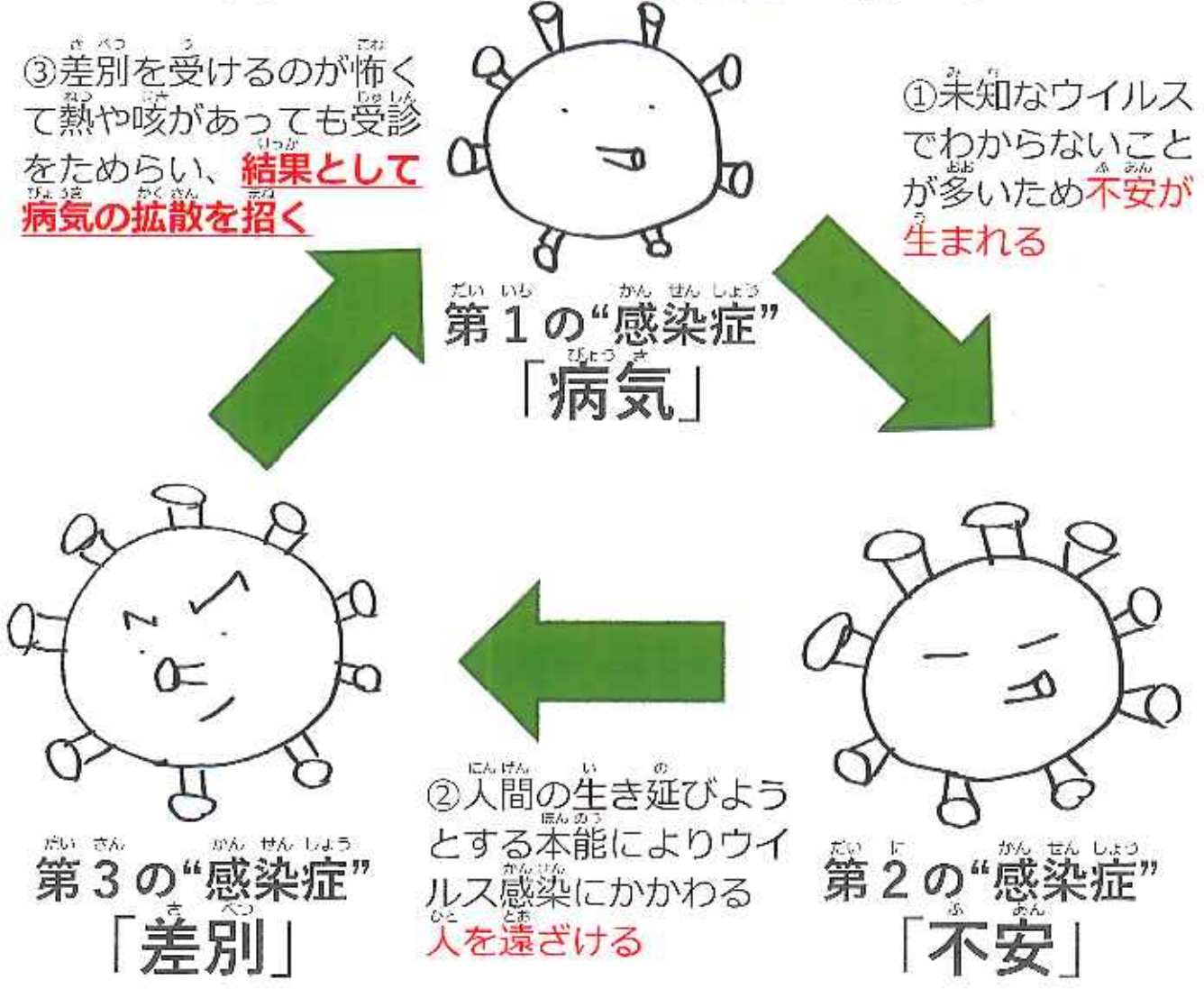
- ウイルスを遠^{とほ}ざけたいと
いう心理^{しんり}
- 感^{かん}染^{せん}への
不安^ふ・恐^{おそ}れ
- 特定^{とく}の対^{たい}象^{しやう}を
ウイ^いル^るスと関^{かん}
連^{れん}づける心理^{しんり}
- 生^いき延^のびよう
とす^する本^{ほん}能^{のう}

3つの“感染症”は

かん せん しょう

どうつながつているの？

負のスパイラルで“感染症”が広がる



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

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？

「あの人が咳してる・・・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。

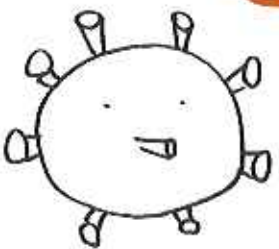
これらの“感染症”をふせぐために、
私たちはどのような工夫ができる
でしょうか？

うーん



第1の“感染症”を

ふせぐために



ひとりひとりがせいせうこうどうをていだいしましょう。

く あり

「手洗い」

こい

「咳エチケット」

あひ じ

「人混みを避ける」

あひ

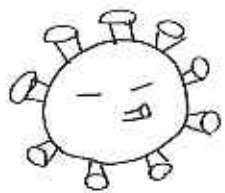
など、

ウイルスに立ち向かうための行動を、
自分のためだけでなく周りの人のため
にもすることが大切です。



だい に かん せん しょう

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

さ ちから
気づく力

き さから
聴く力

じ ぶん ちから
自分を支える力

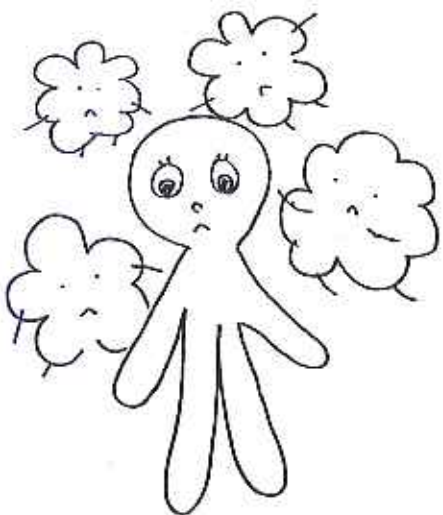
よわ
を弱めます。

ふ あん おそ み ため ひつ じ
不安や恐れは身を守る為に必要な

かん じゅう わたし ちから うは
感情ですが、私たちから力を奪い、

れい せい たい ちから
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うために

気づく力を高める

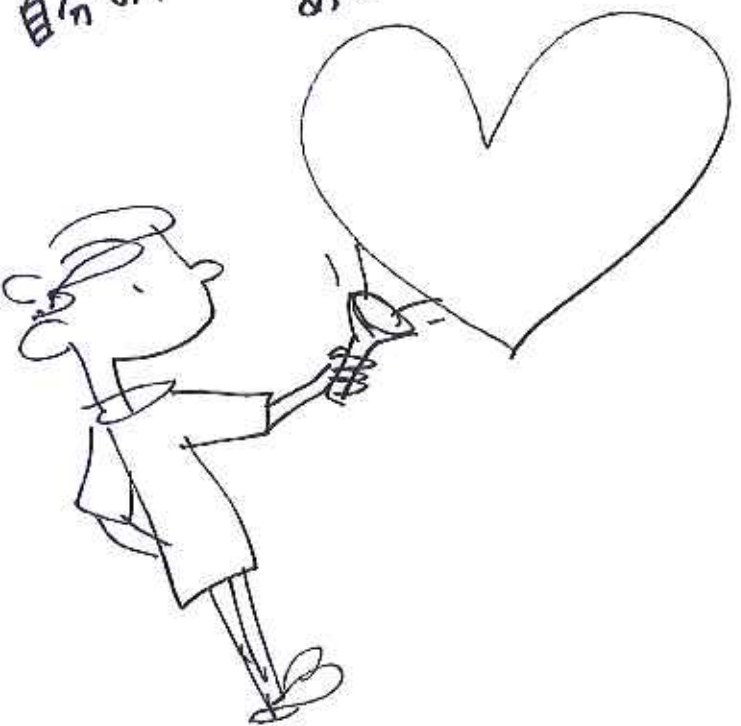
まずは自分を見つめてみましょう

- ・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”にふりまわされなかったために

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？

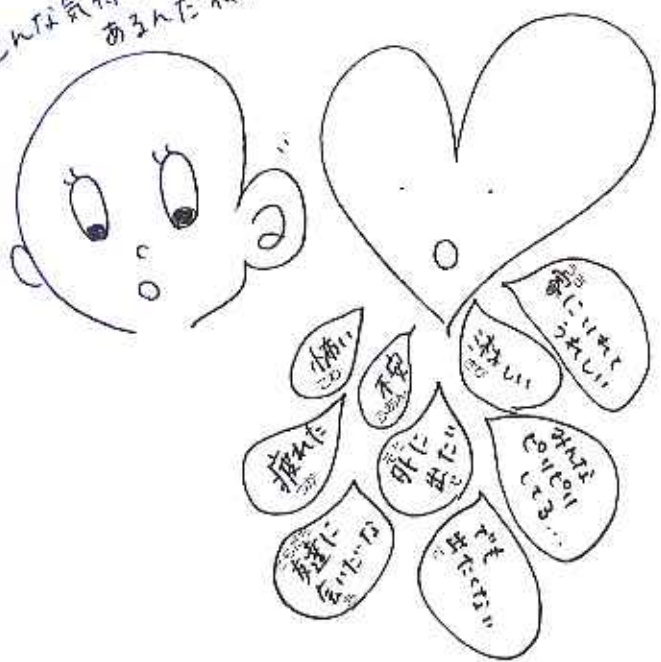
・なにかと感染症に結び付けて考えていませんか？

・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？

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

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。

・ 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「とり組み」を取り組んでみる。

・ 安心できる相手とつながる。

さんぽ お散歩しよう

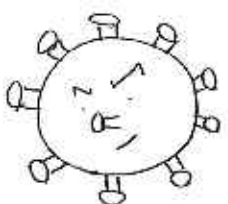


だい さん

かん せん しょう

第3の“感染症”を

ふせぐために



ふ あん

あび

びょう び

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

ちや

差別を強めます。

たし

じょう ほう

へん けん

・ 「確かな情報」を拡めましょう。

ち

へつ ぐせ

けん ち

たつ ちやう じ

・ 差別的な言動に同調しないように

しましょ。



第3の“感染症”を

ふせぐために

みなさんそれぞれの場所ばしょで感染かんせんを拡大かくたいしないように頑張がんばっています。

- 小さな子どもこのいる家庭かてい

- 高齢者こうれいしゃ

- 治療ちりょうを受けている人ひととその家族かぞへ

- 自宅待機じたくたいきしている人ひと

- 医療従事者いりょうじゆんじゆしゃ

- 日常生活にちじゆういかじを送おくって社会しゃかいを支さえている人ひと

この事態じたいに対応たいおうしているすべての方々かたがたを

ねぎらい、敬意けいを払はいましょう。

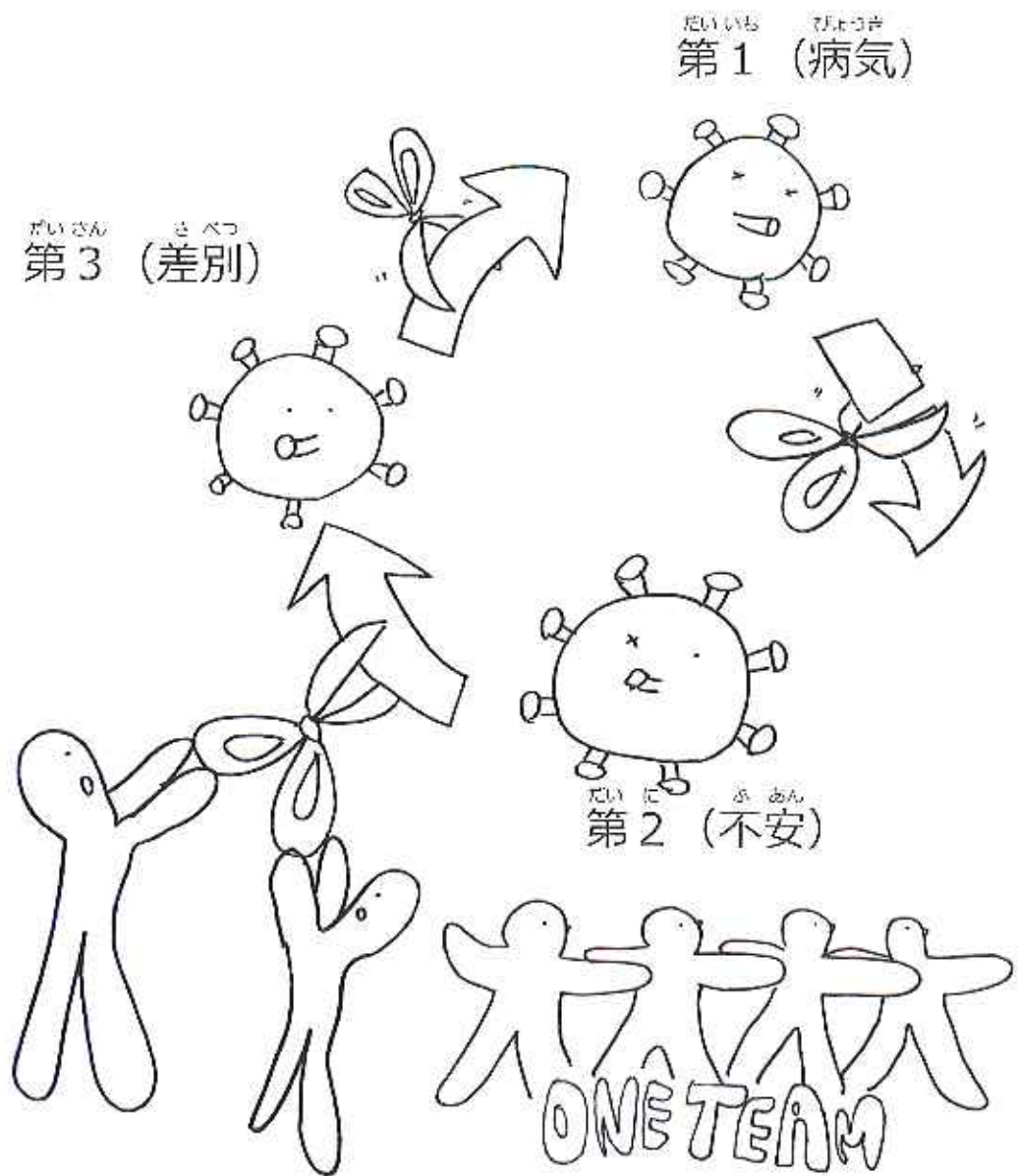
まとめ

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} ^が ^る ^し ^の ³ ^つ ^の ^顔 ^を ^知 ^ろ ^う ! ~ ^た ^ま ^き ^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

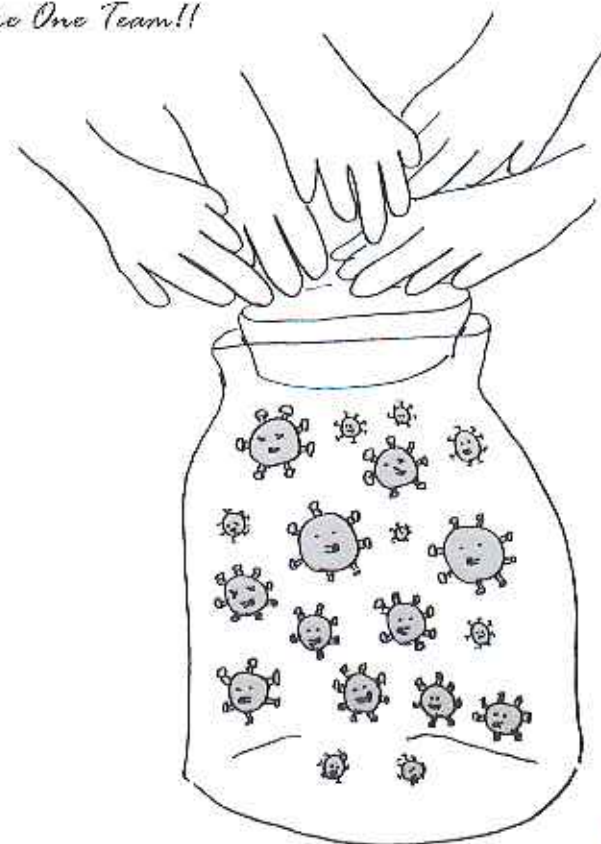
【監修】

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 |

We are One Team!!



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。