

「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

NO6の続きです。裏面まで、じっくりと読み進めていってくださいね。



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ものを買うのはやめよう・・・」「熱があるけど怖いから黙ってよう・・・」

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... 悩む...

10

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

△△地区は危ない

××人だ、危ない

咳をしているあの人、コロナかも。

あんなこと言っちゃったぜ...

7

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。

「手洗い」

「咳エチケット」

「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、自分のためだけでなく周りの人のためにもすることが大切です。

手洗いしがい

ハッ

11

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おこります。

△△地区は危ない

××人だ、危ない

咳をしているあの人、コロナかも。

マスクしてないなんてありえない

〇〇病院は危ない

差別の輪が回っていくよ

医療従事者の子は差別しないでほしい

ウイルスを油断げたいという心理

感染への不安・恐れ

特定の対象をウイルスと関連づける心理

生き延びようとする本能

8

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為に必要な感情ですが、私たちから力を奪い、冷静な対応ができなくなることもあります。

12

3つの「感染症」は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れる

②差別を受けるのが怖くて咳や痰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1の「感染症」「病気」

第2の「感染症」「不安」

第3の「感染症」「差別」

③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

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からです。

9

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)



13

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すか？
- ・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？



14

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ょう

- ・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ことに取り組んでみる。
- ・安心できる相手とつながる。



15

第3の「感染症」をふせぐために



不安を煽ることは病気にに対する偏見や差別を強めます。

- ・「確かな情報」を拡めましょう。
- ・差別的な言動に同調しないようにしましょう。



16

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。

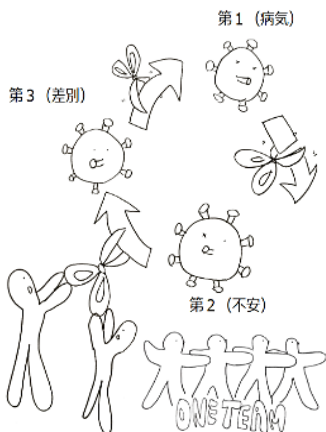
- ・小さな子どもがいる家庭
 - ・高齢者
 - ・治療を受けている人とその家族
 - ・自宅待機している人
 - ・医療従事者
 - ・日常生活を送って社会を支えている人
- この事態に対応しているすべての方々をねぎらい、敬意を払いましょう。

17

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！



18

新聞記事や日本赤十字社の資料を読んで、疑問点も含めてどのようなことを思いましたか？書き留めておきましょう。また、友達や家族と意見も交換してほしいなと思います。(学校では、話す距離を考えてね。) 考えのシェアは、より自分の考えを深めることになります(*^^*)



編集後記



私はこの新聞記事や資料を読んで、たくさん考えさせられるとともに、情報を受けてしっかりと考え、自分の意見を持つことの大切さを感じました。

職業や行動、流行地域などによって感染リスクの差があるのは事実です。だからといって、その方々や地域に対して線引きをし、白い目向けるのは別問題だと思うのです。スライド7の「敵がウイルスという見えないものだからこそ、特定の対象が見える敵と見なし、敵がすり替わっている。そして、本当の敵が見えなくなっている」という部分が本当にそうだなと思います。今回の自粛生活で、他者の行動を監視する「自粛警察」という言葉まで出てきましたが、感染症予防の基本は「自分自身がどう行動をとるか」です。

新聞記事の「感染は自業自得」の件について。記事にそのマイナス面が書かれていたので、プラス面を考えてみました。私は、この「自業自得」というのは、「原因があるから結果がある」という考え方がベースになっていると思います。その考え方を日本人は、他者に対してだけでなく、自分に対しても思う人が多いのではないかと思います。長期の自粛生活でできた要因のひとつに「この時、こういった行動をとれば(原因)、感染しやすくなる(結果)。だから、自分は今こうしよう。」という考え方があるのかもしれない。

この事態に対応してくださっている方をねぎらい、感染症予防を他者批判にすりかえず「お互い 自分がやるべきことを やろう」という考え方でいたいものです。

次号では、学校再開にあたっての「新たな生活様式(社中バージョン)」を紹介します。みんな、心身ともに健康に過ごせるようにしましょうね。

