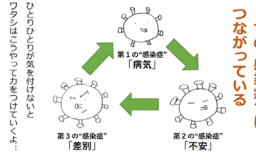


**新型コロナウイルスについて**

まずは、少しだけ知識の整理をしましょう。ウィルス名は「SARS-CoV-2」、疾患名は「COVID-19」(コロナウイルス感染症)です。

現在、差別や不安から「**負のスパイラル**」に入り込んでいる人が多いようです。全国的な感染拡大が続く、新型コロナウイルス。各地で外出自粛が呼びかけられる中、不安な毎日を過ごしている人も多いでしょう。そんな中、日本赤十字社が「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!」というスライドを公開。「新型コロナウイルスが怖いのは『**3つの感染症**』という顔があること。知らず知らずの内に私たちも影響を受けていることを皆さんはご存知ですか?」



- ・第1：病気
- ・第2：不安
- ・第3：差別

**第1の感染症**は「**病気そのもの**」。重症化し肺炎を引き起こすなど、身体に影響を及ぼす危険を指します。

**第2の感染症**は、ウィルスに対する「**不安と恐れ**」。まだまだ分からないことが多いことから、新型コロナウイルスへの不安や恐れが「私たちの心の中でふくらみ、気付く力・聴く力・自分を支える力を弱め、瞬間に人から人へと伝染していく」ことで、人々が振り回されてしまうのだと指摘しています。

**第3の感染症**は「**嫌悪・偏見・差別**」。「不安や恐れは人間の生き延びようとする本能を刺激します。ウィルス感染に関わる人や対象を日常生活から遠ざけたり、差別するなど、**人と人との信頼関係や社会のつながりが壊されてしまう**」と警鐘を鳴らしているのです。

そして、これら“3つの感染症”は、

- ・未知のウィルスに対する不安が生まれる
- ・本能的にウィルス感染に関わる人を遠ざけようとして差別が生まれる
- ・差別を受けることの恐れから、発熱や咳などの症状があっても医療機関の受診をためらい、結果として病気が拡散する



解明されていないウィルスに対する不安が生まれるという「**負のスパイラル**」でつながり、例えば「**あの人は咳をしている、コロナなんじゃないか**」「**コロナウイルスが流行っている地域のものを買うのはやめよう**」と思ったり、「**熱があるけど怖いから黙っていよう**」という行動を招くことで感染症が広がっていく。

対策としては、感染予防のための手洗いや咳エチケットの徹底をするほか、「**まずは自分を見つめてみましょう**」! 深呼吸をしたりお茶を飲んで一息入れまし

よう。「何かと感染症と結びつけて考えていないか、趣味の時間や親しい人との交流が減っていないか」などを振り返り、普段と変わらず続けられることを探すこと。更には「**ウイルスに関する情報から距離を置く時間を作る**」などして、不安から身を守るための方法を紹介している。それと、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・医療従業者だけではなく、日常生活を送って社会を支えている人も含め、「**この事態に対応している全ての方々に労い、敬意を払いましょう**」と呼びかけています。ウィルスそのものだけでなく、次々と連なっていく生活への不安や、感染者への差別などを「感染症」としてとらえたこのガイド。SNSでは「**わかりやすく大切なことが書かれている**」と話題になっているが、このようなガイドを発信した経緯について、日本赤十字社に聞きました。

日本では、近年このような感染症に直接襲われることは殆どなかったため、不安や差別はあまり表面化しませんでした。今回の新型コロナウイルス感染症では、当初から病気そのものの予防は繰り返し呼びかけられていますが、このような未知の感染症に起こりがちな「**こころの感染**」である不安と差別についてはほとんど警鐘が鳴らされていません。



本人が気づかないうちに大きな不安に飲み込まれ、誰かに対して差別や非難を始めてしまうと、結果として感染が拡大してしまう恐れがあります。**病気→不安→差別→病気**という**負のスパイラルの仕組み**を意識し、不安を軽減して差別を防止するためのヒントを、一般の皆さんにわかりやすく伝えるタイミングは今と考え、これまで国内外の災害等でこころのケアに携わってきた日赤の臨床心理士等が中心となってこのガイドを作成したとのことです。ガイドでは、ウィルスによって引き起こされる病気が不安や差別へつながっていき、またこうした集団心理が次々と大衆に広がっていくという現象を、「感染」や「連鎖」という比喻で表現することでわかりやすく社会に警鐘を鳴らしています。

皆さんも、ちょっとこのガイドを見てみませんか? ガイドには、自分だけでなく、家族や友人が隔離や自宅待機となった場合に「**こころの健康**」を支えるためのヒントが掲載されていますよ。

ネットで「**新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう! 日赤**」を検索!

右のQRコードを読み取りください→

**手洗い、うがい、歯磨きが感染予防!**

