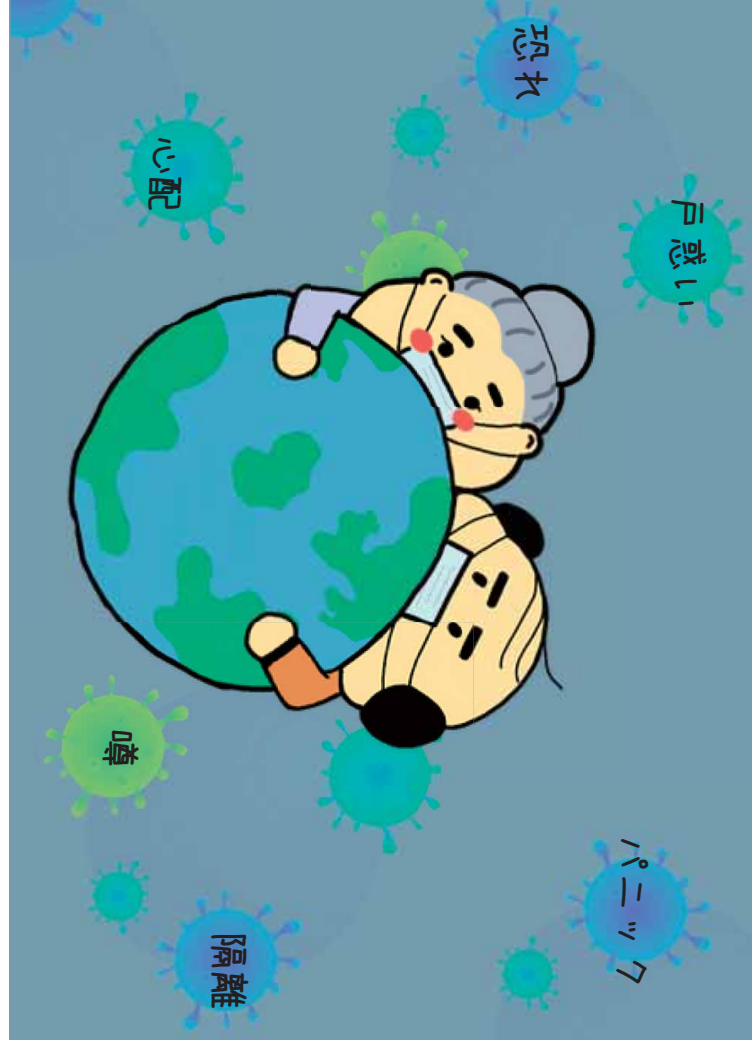
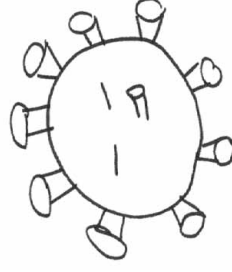
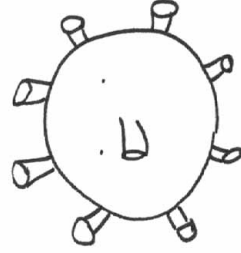
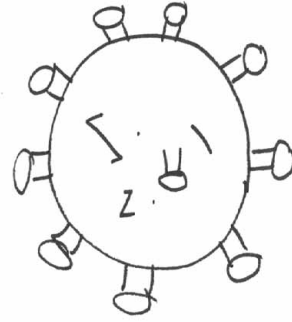


新型コロナウイルスの 3つの顔を知ろう！

～負のスパイラルを断ち切るために～

新型コロナウイルス
の
3つの顔

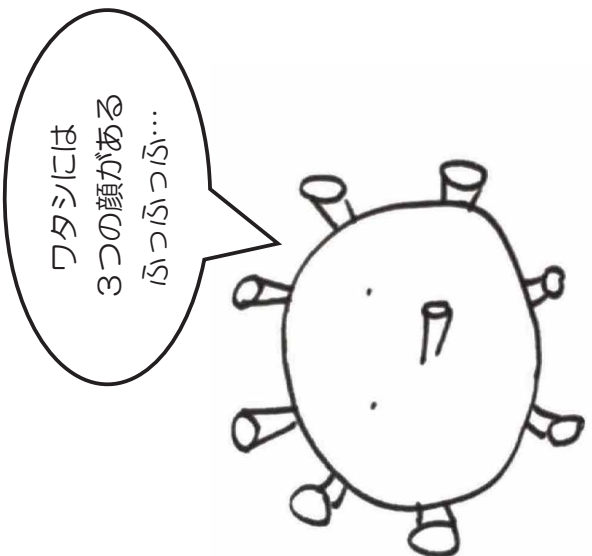


感染症流行期にこころの健康を保つために

—高齢者や基礎疾患のある方とご家族の方へ—

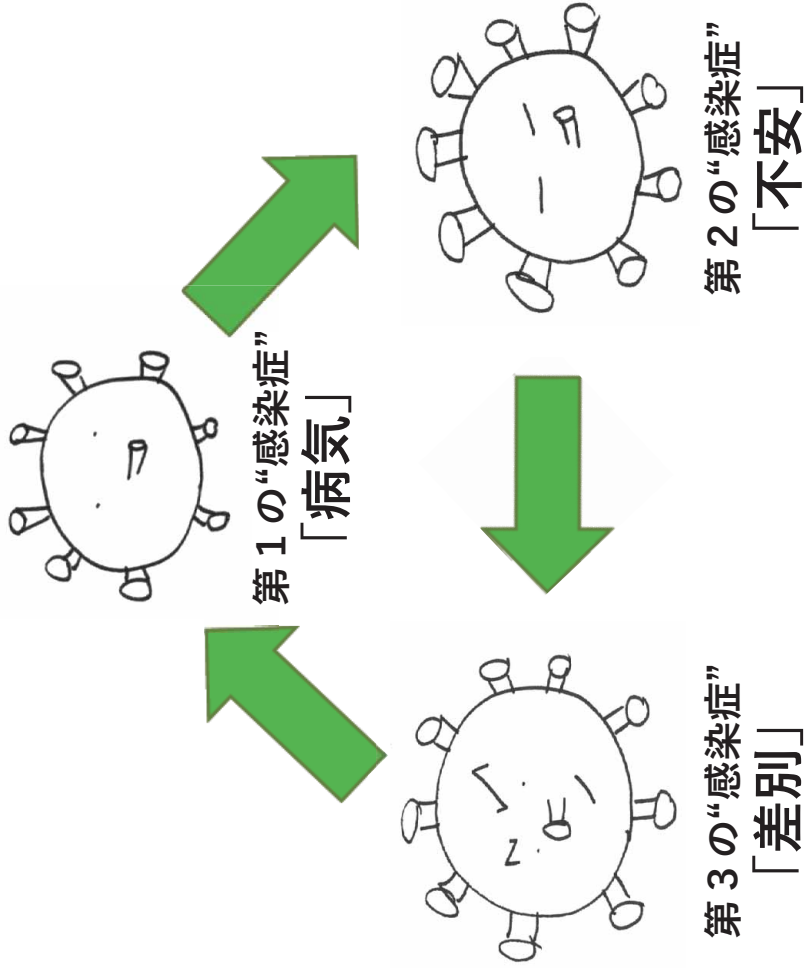


新型コロナウイルスによる感染が
流行してしまっています。



実はこのウイルスが怖いのは、
「**3つの“感染症”**」という顔
があることです。
知らず知らずのうちに私たちも
影響を受けていることをみなさんは
ご存知ですか？

3つの“感染症”は つながっている



うつうつと心が寂しくなる
不安や差別の気持ちがわいてくる...



高齢者はテレビや新聞、ラジオなど慣れ親しんだ媒体から
情報を受け取ることが多く、自分から役立つ情報や不安を
和らげてくれたりする情報を調べるのが難しいこともあり
ます。

Content and design developed by:

 香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS
The Hong Kong Branch of the Red Cross Society of China

Translated by:

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

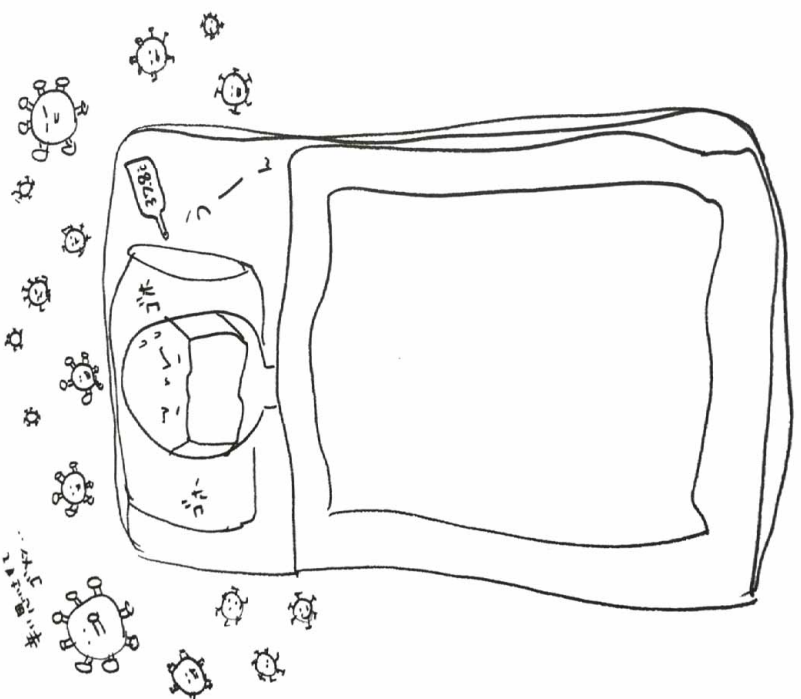


ウイルスがもたらす

第1の“感染症”は 病気そのものです

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。

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。



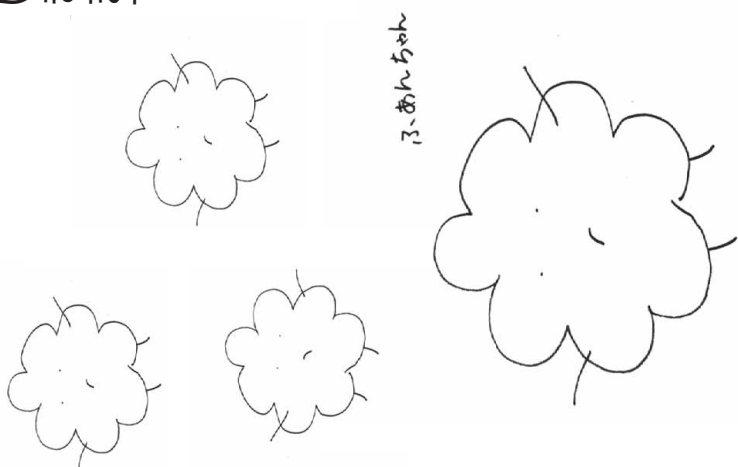
ウイルスがもたらす

第2の“感染症”は 不安と恐れです

このウイルスは見えません。口や手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っていることがあります。

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。



Content and design developed by:
香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS
中国紅十字会香港分会 Branch of the Red Cross Society of China

Translated by:
日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

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



こゝ家族の方へ

自分が信頼できる情報やニュースを
その方に伝えたり、どのように正確な情報が
得られるかを確認したりして
サポートしましょう。





ご家族の方へ

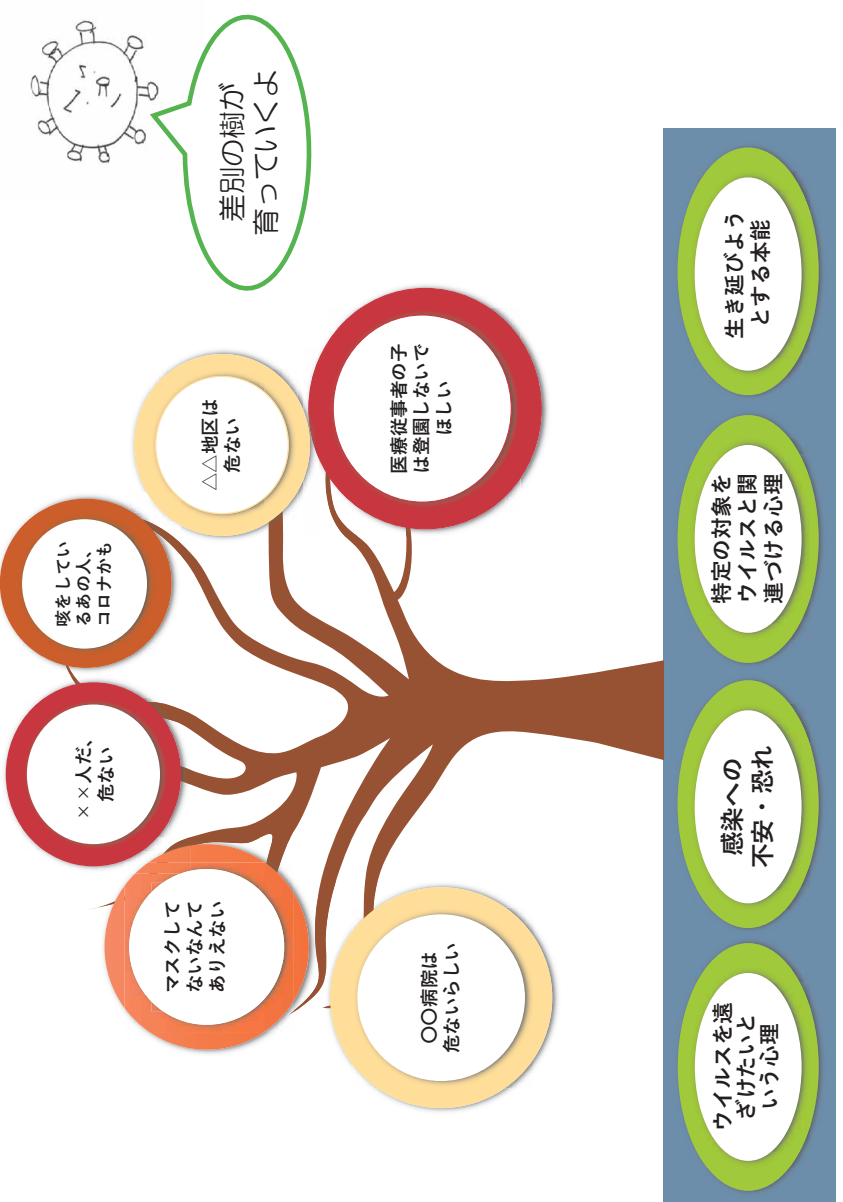
その方が必要としていたり、や変調に対して
 気を配りましょう。例えば、不安な気持ち
 が体調に現れたり、いつもよりイライラして
 いることがあるかもしれません。
 早めに気づいてあげることが大事です。



© Hong Kong Red Cross, Feb 2020, First edition

Content and design developed by:  香港紅十字會
 HONG KONG RED CROSS
中國紅十字會香港分會 Branch of the Red Cross Society of China

Translated by:  日本赤十字社
 Japanese Red Cross Society



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。



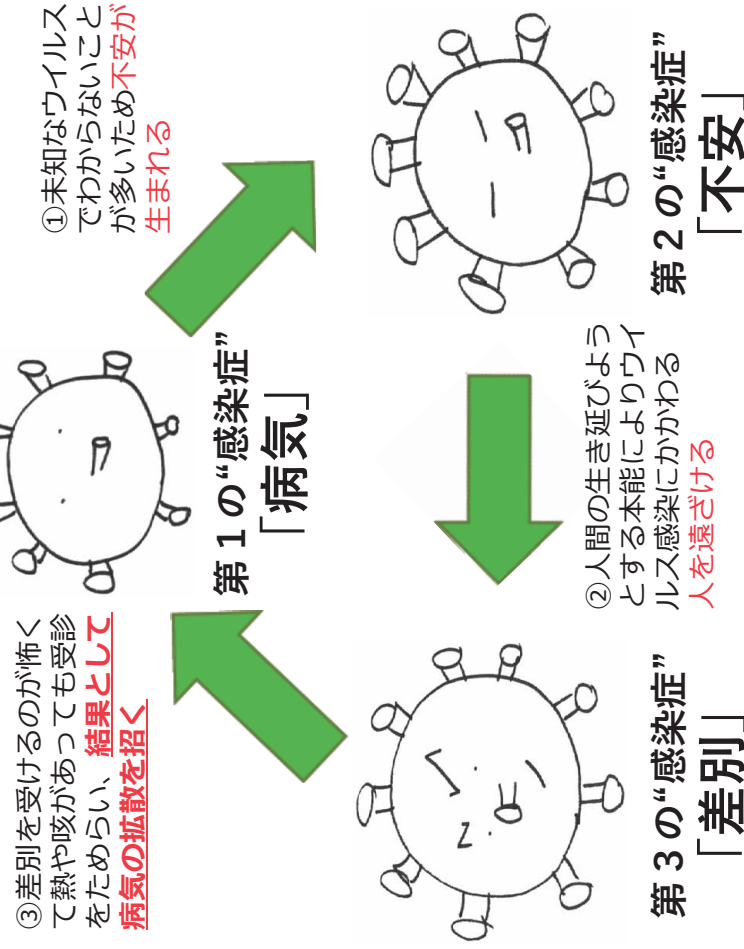
かかりつけ医に受診できなくなった時のために、その方の自宅に薬や衛生用品が不足しないようにしたり、緊急時の助けの求め方を確認しておきましょう。



ご家族のたへ

負のスパイラルで“感染症”が広がる

3つの“感染症”は どうつながっているの？



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？



“感染症”は広がっています。
このように思い、行動することから

「あの人が咳してる・・・」
「あの地域はコロナが流行っているからあそこ
のものを買つのはやめよう・・・」
「熱があるけど怖いから黙っていたいよう・・・」

皆さん、
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？

感染予防や、差別・偏見防止の メッセージを届ける歌を作曲



どうすればみんなで助け合え、
差別や偏見を防げるのか、子ども
たちが考えるきっかけになれば



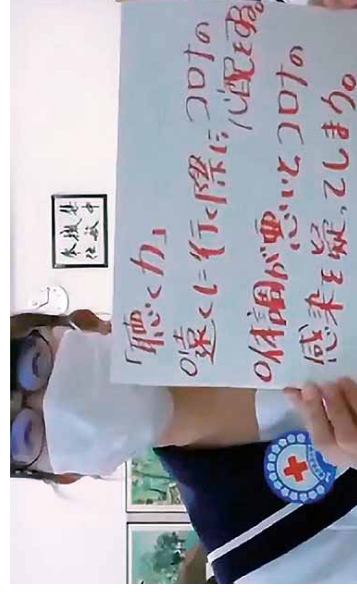
＜赤十字ボランティアの活動＞

全国の赤十字ボランティアは、マスク作りやSNSキャンペーンの
実施、医療従事者への感謝のメッセージの作成、感染予防を
訴える動画の作成など様々な活動をしています。

詳しい活動内容は下のURLまたはQRコードから
<http://www.jrc.or.jp/activity/volunteer/news/>



全国各地の小学校、中学校、高等学校の授業や、
青少年赤十字メンバーを対象とした
オンライン講座でテキストとして使用



各地の教育委員会でも、学校で本ガイドを活用するよう
促されています。
生徒からは「自分の言動をこれまで以上に意識するよう
になった」などと、反響がありました。

＜青少年赤十字とは＞

世界の平和と人道の実現のため、未来を担う青少年が実践活
動を通して自ら「気づき、考え、実行」できる学びの機会を提供
します。

詳しい活動内容は下のURLまたはQRコードから
<http://www.jrc.or.jp/activity/youth/about/>



「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～」を活用して

みんなで感染症について正しい知識を身につけ、健やかに過ごしましょう。
一人でも多くの方にこのガイドの内容を知っていただくために、赤十字ボランティアと青少年赤十字が行った活動をご紹介します。

赤十字奉仕団が地域の方々にガイドを配布



この冊子を配りながら、地域の人たちに声を掛けて励まし合いました。近所の人々が私の顔を見て「ほっとした」と言ってくださり、私も嬉しくなりました

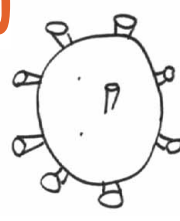
ユースボランティアが、中学生に向けて講義
「Dignity for all ～感染症流行時においても
全ての人々に人間の尊厳を～」



誰にでもあることなので感染した人を
攻撃してはいけないと思いました

好きなことをしたり考えたりして
自分の心を強くする！

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、
自分のためだけではなく周りの人のため
にもすることが大切です。



を弱め、心を
不安や恐れに
感ぜしめ、か
冷静な対応を
促す。

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

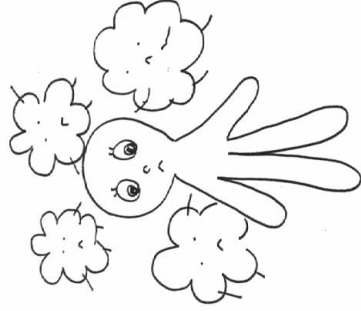
九思也。此也。

不安や恐れは私たちの

盤V尺

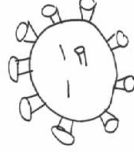
↓ 坂ノ下

血尔知故尔知



第2の“感染症”に

ふりまわられながらも



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～

PDFデータを、下のURLまたはQRコードからダウンロードできます。

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html



「新型コロナウイルス感染症に対する活動報告」特設ページにシ

全国の赤十字病院を中心とした感染拡大防止のための活動や、「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～」を医師が解説する動画、アニメーション「ウイルスの次にやってくるもの」などをご紹介しています。

<http://campaign.irc.or.jp/kansensho/>



「ウイリスのホにやっア（スもの）

「新刊コロロイム」によまての感懐

「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズ

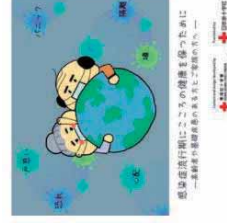
～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～
 隔離や自宅待機により、それまで感じたことのない不安・心配
 おそれられることがあります。どのように対処したら良いのか
 のヒントが掲載されています。

～隔離や自宅待機されている方の周りには、あなたへ～
家族や友人・同僚の方が隔離や自宅待機となった場合、そ
の「こころの健康」を支えるときに役立つヒントが掲載され
ます。

～高齢者や基礎疾患のある方・ご家族の方へ～
 高齢者や基礎疾患のある方は、この感染症を発症した時に重症化しやすいと言われています。そのような方々とそのご家族の「こころの健康」に役立つヒントが掲載されています。

下のURLまたはQRコードから、ダウンロードできます。

http://www.irc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html



「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
発行

2020年3月26日 初版
日本赤十字社新型コロナウイルス対策本部

©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)

伊勢赤十字病院
本社 事業局

宮本 教子
中井 茉莉
堀 乙彦

救護・福祉部

武口 真里花

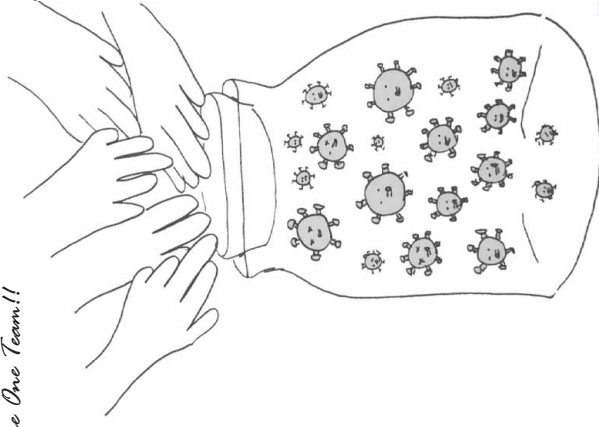
国際部

山内 友和
佐藤 展章

災害医療統括監

矢田 結 嘉一
丸山

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。

第2の「感染症」にふりまわれないために

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)



普段と変わらず続けられることは
ありますか？



第2の“感染症”にふりまわされないために

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？

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.

まとめ

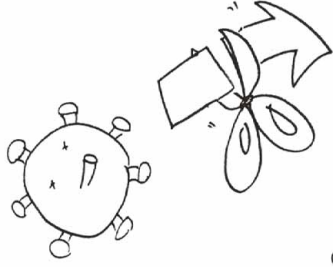
3つの“感染症”をみんなで
乗り越えていくために

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。

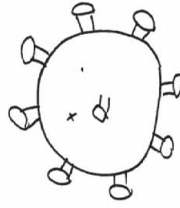
このウイルスとの戦いは、長期戦になるかも
しれません。

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。

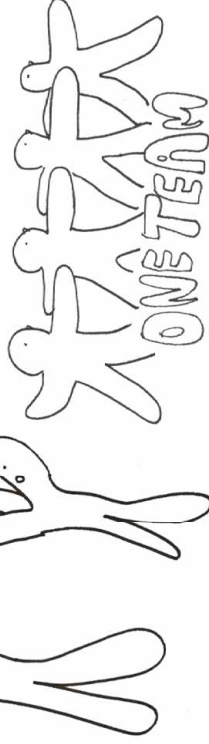
第1 (病気)



第2 (不安)



第3 (差別)



第2の“感染症”に振りまわれないために

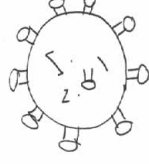
自分を支える力を高める

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よう

- ・ ウイルスに関する情報に振りまわれるのを制限し、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の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。

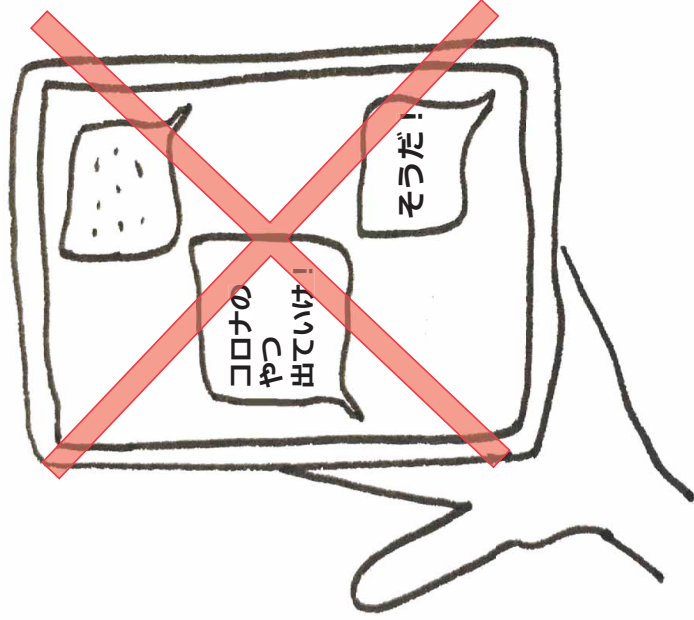


第3の“感染症”を ふせぐために



不安を煽ることは病気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。



第3の“感染症”を ふせぐために

みんな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

ねえらい、敬意を払きましょう。