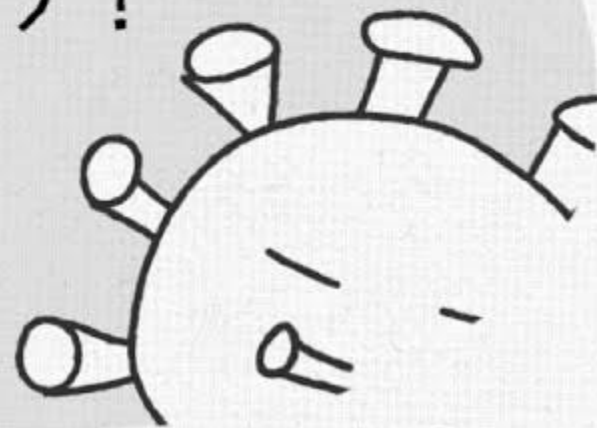
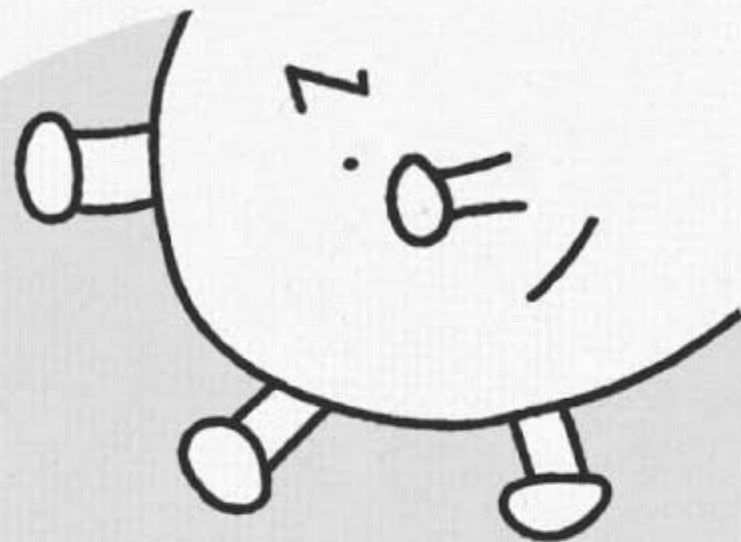
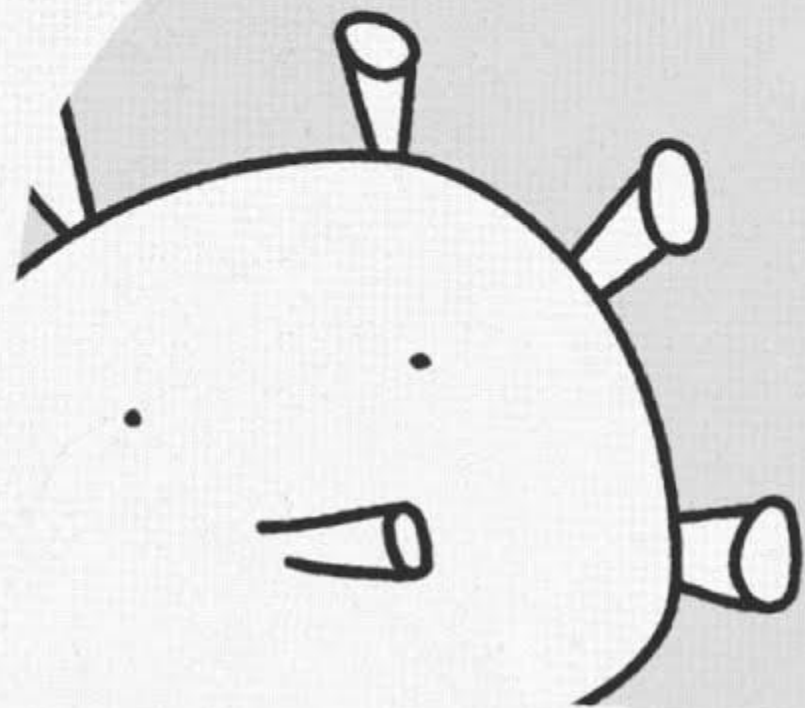


負のスパイラルを断ち切るために

新型**コロナウイルス**の
3つの顔を知ろう！



Menu.

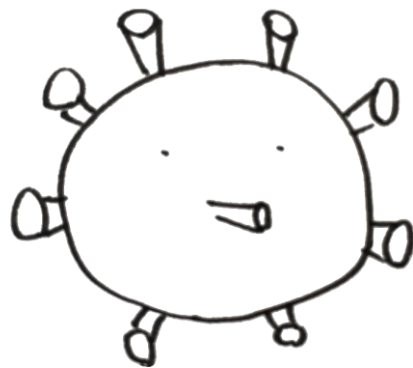
1. コロナの「3つの顔」を知ろう

2. 負のスパイラルを断ち切るために

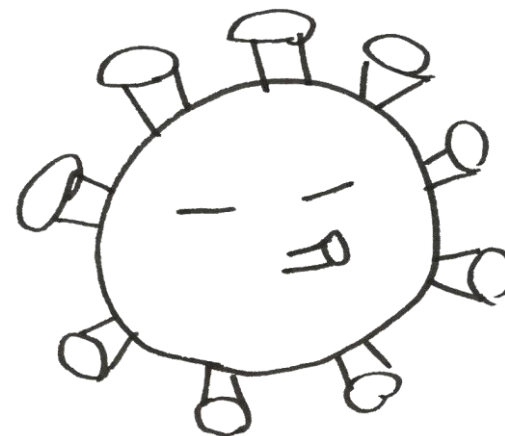
3. まとめ

第1と第2の“感染症”は

どうつながっているの？



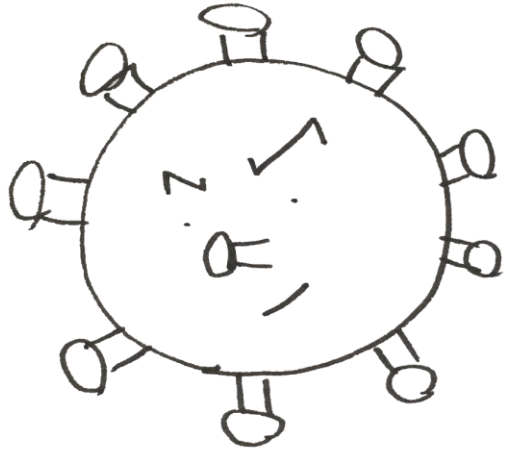
第1の“感染症”
「病気」



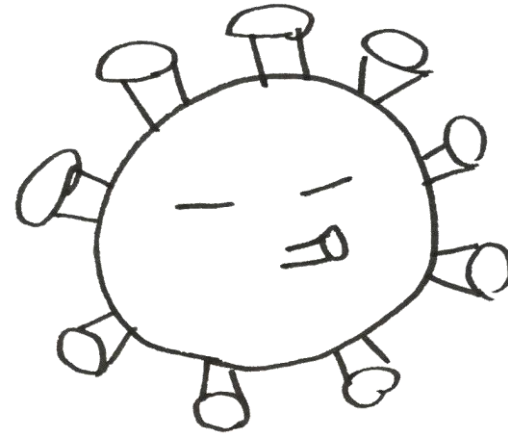
第2の“感染症”
「不安」

第1の“感染症”はどのようにして
第2の“感染症”を引き起こすのでしょうか？

答え：



第3の“感染症”
「差別」



第2の“感染症”
「不安」

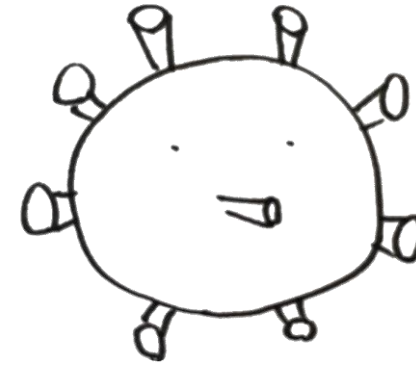
第2の“感染症”はどのようにして
第3の“感染症”を引き起こすのでしょうか？

答え：

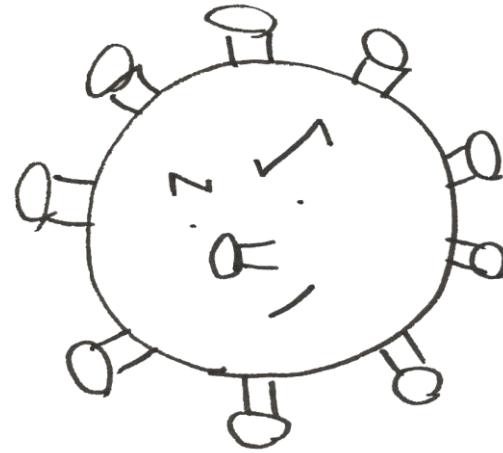
第2と第3の感染症は
どうつながっているの？

第3の“感染症”はどのようにして
第1の“感染症”の拡大を引き起こすのでしょうか？

答え：



第1の“感染症”
「病気」



第3の“感染症”
「差別」

第3と第1の感染症は
どうつながっているの？

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？

うーん



Menu.

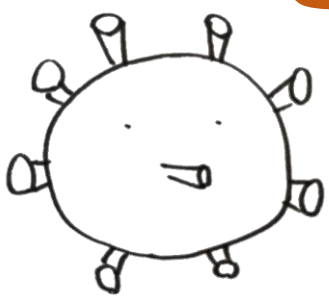
1. コロナの「3つの顔」を知ろう

2. 負のスパイラルを断ち切るために

3. まとめ

第 1 の感染症を防ぐために

第1の“感染症”を ふせぐために



最近、「いつ」「何秒」

手を洗いましたか？

こまめな手洗いを心がけましょう！

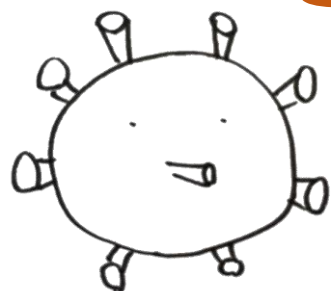
水だけではなく、石鹸も使うようにしましょう。
アルコール消毒も効果的です。

1回で  秒以上は洗うようにしましょう。



第1の“感染症”を

ふせぐために



咳をするときの正しい仕方を選んでください。

②



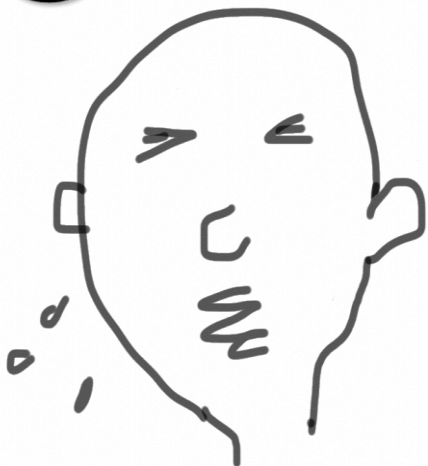
()

①



()

⑤



()

④



()

③



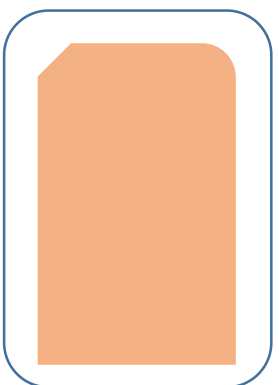
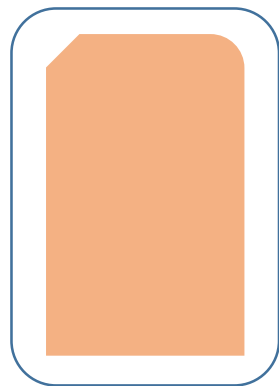
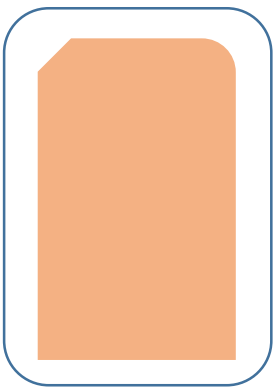
()

第1の“感染症”を

ふせぐために



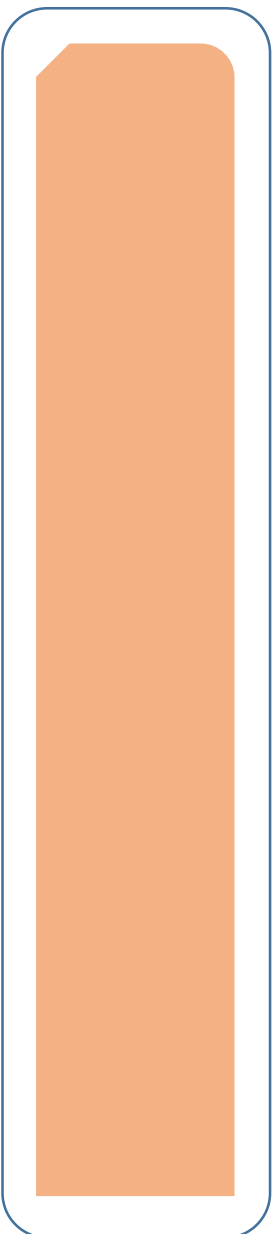
新型コロナウイルス感染予防のために言われている「三密」とはなんですか？



家や教室の換気はしましたか？

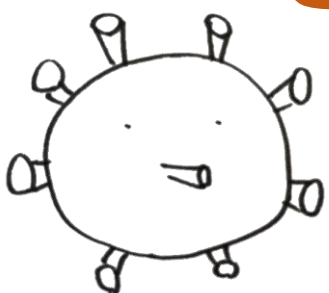
多くの人が集まるような場所は避けていますか？

友達と話すときに距離を意識しましたか？一定時間以上多くの人と話すとき、どのくらいの距離を保つことが理想でしょうか？



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。

「手洗い」

「咳エチケット」

「人混みを避ける」

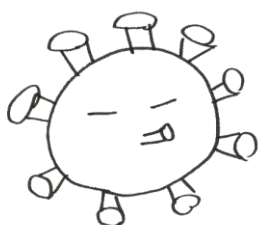
など、

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。



第 2 の感染症にふりまわされないために

第2の“感染症”に



ふりまわされないために

不安や恐れは身を守る為に必要な

感情ですが、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、私たちから力を奪い、

時に冷静な対応ができなくなることも
あります。



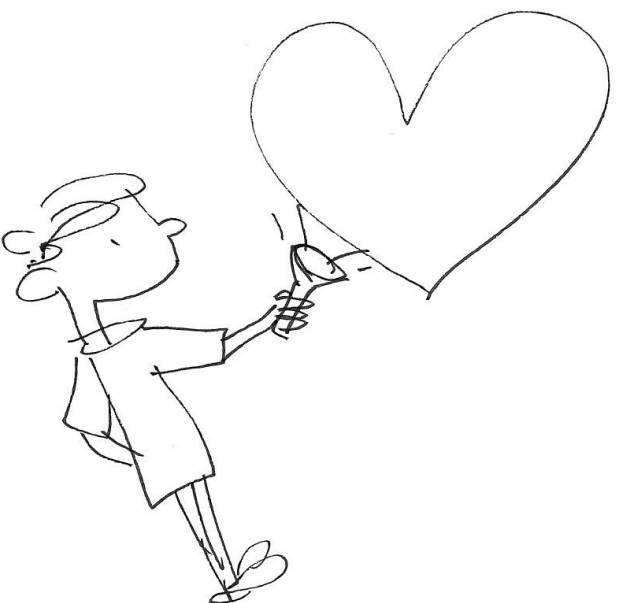
第2の“感染症”にふりまわされないために

気づく力を高める

まずは自分を見つめてみましょう

今、自分自身はどういう状況にいますか？
その状況の中でどういう思いがわいてきますか？

自分の心にサ-チャイトを
あててみる



第2の“感染症”にふりまわされないために

聴く力を高める

自分自身にどんな変化が起きているのか、心の声を聴いてみましょう。

いつもの自分と違う所はありますか？

いつも通りに続けられていると
ありますか？

こんな気持ちがあるんだね...



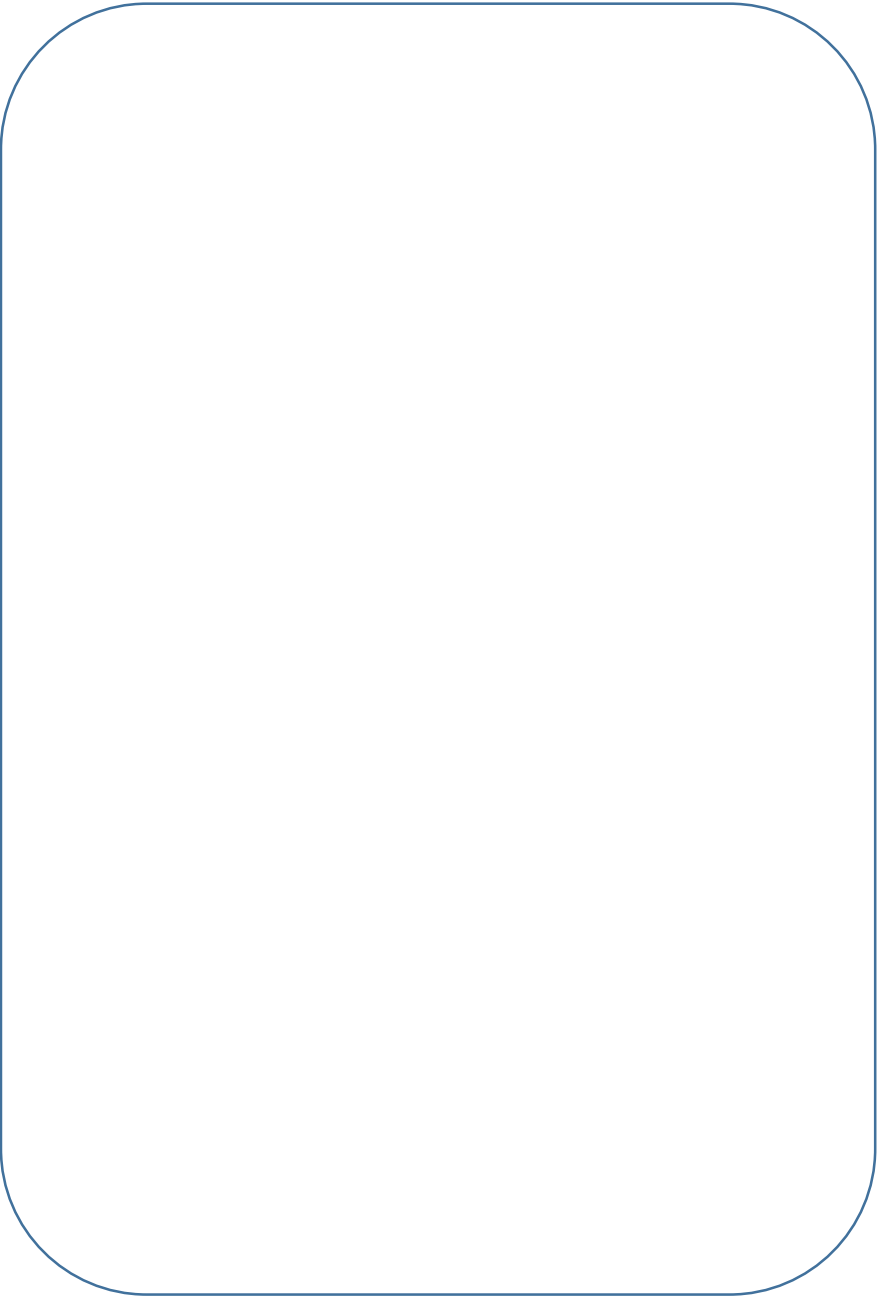
第2の“感染症”にふりまわされないために

自分を支える力を高める

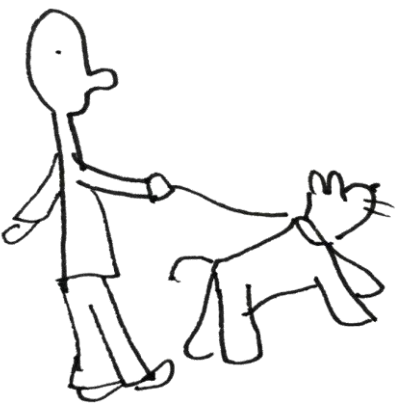
自分の安全や健康のために必要なことを
自ら選択してみましよう

自分のやりたいことに時間を使えて
いますか？

気分転換のためなどに何か特別に
やっていることはありますか？

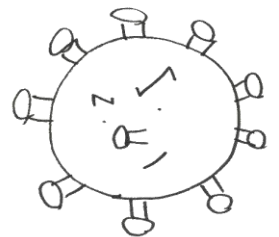


お散歩しよう



第 3 の感染症をふせぐために

第3の“感染症”を ふせぐために



あなただったらどうしますか？

S N Sを見てみると、

「拡散希望！ ●●病院の医師です。

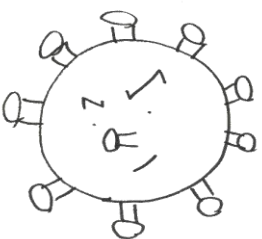
×× を飲むと、感染症が治ります！」

という投稿が流れてきた時。

※実際に日本赤十字社でも事例がありました。
確かな情報かどうかはホームページを見たり、
情報元を調べるなど、慎重に確かめる必要があります。

第3の“感染症”を

ふせぐために



あなたはこういう気持ちになりますか？

親友のお母さんは看護師さんで、病院で

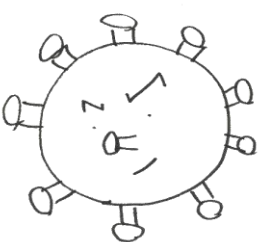
一生懸命働いています。ある友達がその

親友に、「コロナがうつるからごっち

ごないで」と言っていた時

第3の“感染症”を

ふせぐために



あなたの周りで、「第3の感染症」が
流行しているような例はありますか？

どのように対応すればいいでしょうか？

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。

あなたが今できることは
何ですか？

Menu.

1. コロナの「3つの顔」を知ろう

2. 負のスパイラルを断ち切るために

3. まとめ

まとめ

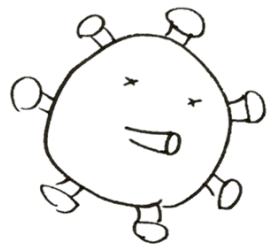
3つの“感染症”をみんなで
乗り越えていくために

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。

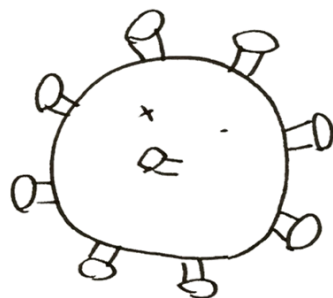
このウイルスとの戦いは、長期戦になるかも
しれません。

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！

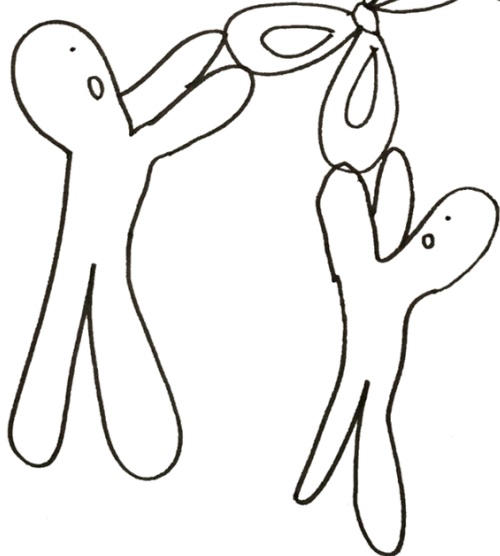
第1（病気）



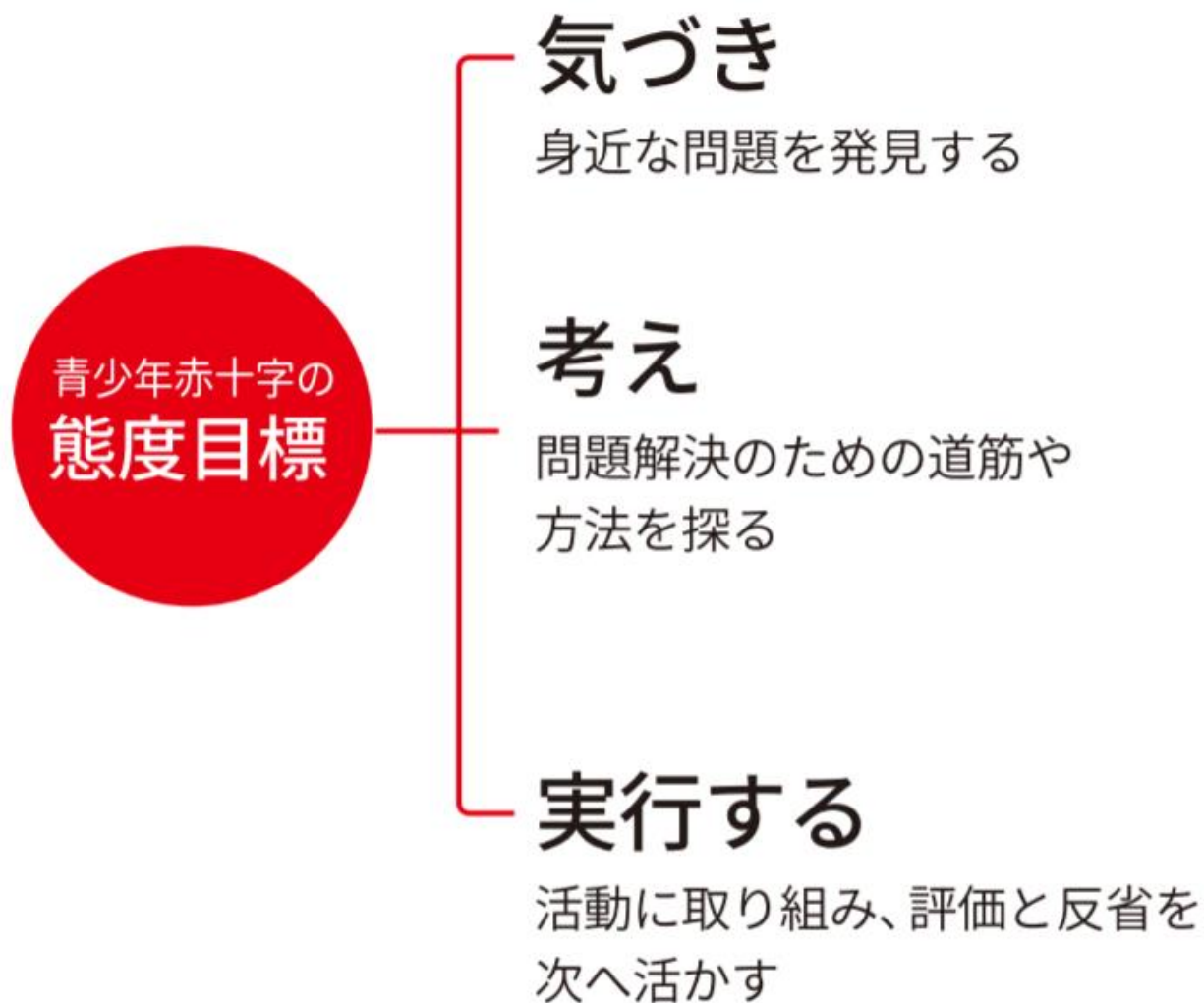
第2（不安）



第3（差別）



青少年赤十字が大切にしていること



青少年赤十字が大切にしていること

今日得た知識や「気づき」を、
明日からの日常生活・活動に
生かしていきましょう!!

今日使用した動画

感染予防の手洗い



新型コロナウイルスの
3つの顔を知ろう！



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.

「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

©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 茉莉

本社 事業局 堀 乙彦

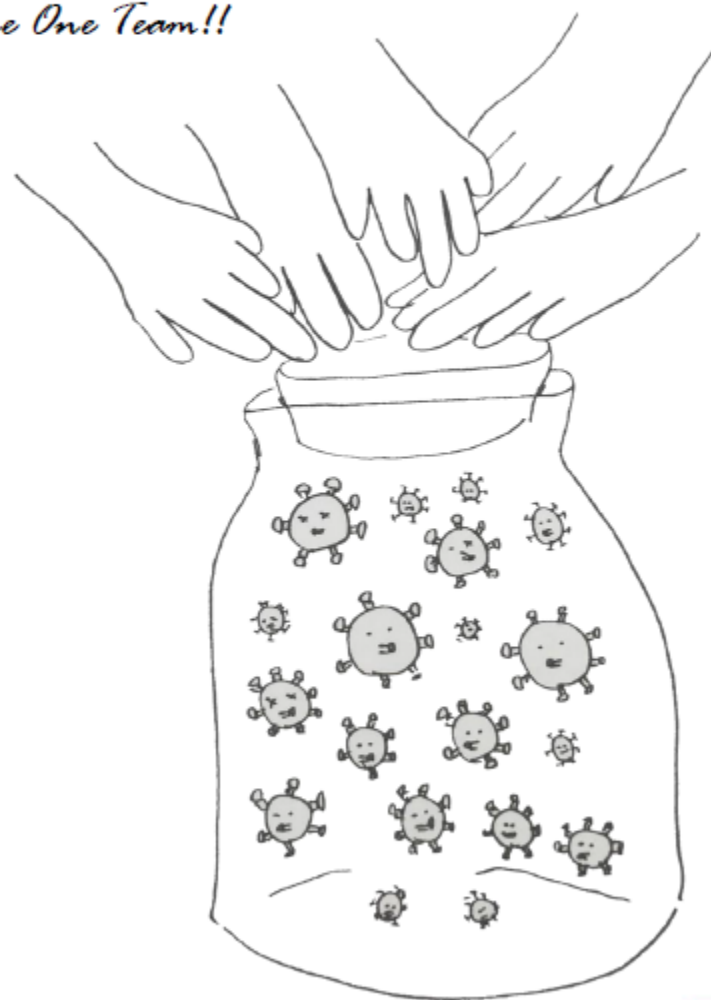
救護・福祉部 武口 真里花

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。