

ウイルスがもたらす  
第3の“感染症”は  
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  
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、  
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。

6

日本赤十字社  
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

1

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

嫌悪しているあの人、  
コロナかも

△△地区は  
危ない

××人だ、  
危ない

本当の敵を  
見なくなる

敵がすり替  
わってしまう

敵はウイルス

あんなこと  
言っちゃった  
けど...

でも私もいつ  
言われるか  
わからない...  
あんな...

7

新型コロナウイルスによる感染が  
流行しています。

ワタシには  
3つの顔がある  
ふっふっふ...

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が  
影響を受けていることをみなさんは  
ご存知ですか？

2

特定の“人・地域・職業”などに対して  
「危険」「怖い」といったレッテルを  
貼る心理によって差別や偏見は起こります。

差別の場が  
育っていくよ

××人だ、  
危ない

嫌悪している  
あの人、  
コロナかも

△△地区は  
危ない

医療従事者の子  
は危険しないで  
ほしい

OO病院は  
危ないらしい

マスクして  
ない人  
危ない

生き延びよう  
とする本能

特定の対象を  
ウイルスと間違  
って見ること

感染への  
不安・恐れ

ウイルスを遠  
ざけたいとい  
う心理

8

3つの“感染症”は  
つながっている

第1の“感染症”  
「病気」

第2の“感染症”  
「不安」

第3の“感染症”  
「差別」

ひとりひとりが気を付けないと  
ワタシはこらえて力を付けていくよ...

9

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  
生まれる

②人間の生き延びよう  
とする本能にかかわる  
人を遠ざける

③差別を受けるのが怖く  
て熱や咳があっても受診  
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」

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のです。

10

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。

4

皆さんも、  
ウイルスに関する悪い情報ばかりが目  
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？

10

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す。ワクチンや  
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  
しまうことがあります。

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、瞬間に人から人へ伝染して  
いきます。

5

### 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。



11

### 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

### 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」を拡げましょう。

・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

### 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

・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

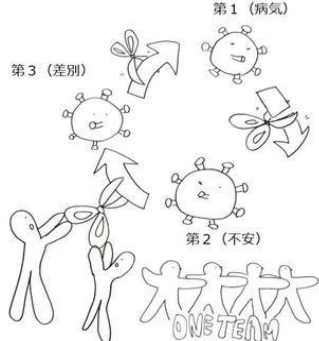
### まとめ

3つの感染症をみんなが  
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

### 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？

普段と変わらず続けられることは  
ありますか？



14

### 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

### 参考文献・資料

- EMDR EUROPE (2020) *CORONAVIRUS: WHAT IS HAPPENING? Guidelines on the psychological and emotional aspects*. Available at <https://www.taetheilias.org/wp-content/uploads/2020/03/Guidelines-for-the-report-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://psosanta.org/wp-content/uploads/2014/03/20140819Ebola-briefing-paper-psy-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://psosanta.org/resources/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(MHPS)*について Available at <https://psosanta.org/resources/mhps-2020-03-15-2020-03-15-japanese> (Accessed 2020/03/15) (2020年3月15日版) 監訳: 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4日版) Available at <https://psosanta.org/resources/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)
- 高学精進(2020)「ウイルスによってもたらされる9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, 9, 15, 19

19

### 「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 美里  
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  
災害医療統括監 矢田 結  
丸山 嘉一



内容について、許可なく複製・改変・トレース・転載を禁止します。  
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、ご利用ください。

