

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～

日本赤十字社は、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)には「3つの顔」があり、「これらが“負のスパイラル”としてつながることで、さらなる感染の拡大につながっています」と指摘した冊子の公開を開始しています。

日本赤十字社は、「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1つになって負のスパイラルを断ち切りましょう」と呼びかけています。

病気が不安を呼び、さらなる拡散につながる

この冊子「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～」を発行したのは、日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部です。

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、差別がさらなる病気の拡散につながる”ことだとしています。

不安や恐れが「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」としています。

新型コロナウイルスの「3つの顔」とは

第1の“感染症”は「病気そのもの」。感染者との接触でうつるこのウイルスに感染すると、感染者のおよそ8割は軽症ですが、残りの2割は重症化するおそれがあります。重症化して肺炎を引き起こす例も少なくないです。

第2の“感染症”は「不安と恐れ」。強い不安や恐れが心の中で膨らむと、「気付く力」「聴く力」「自分を支える力」を弱め、またたく間に人から人へ伝染していきます。

第3の“感染症”は「嫌悪・偏見・差別」。人間の生き延びようとする本能によりウイルス感染に関わる人を遠ざける、その結果、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うなど、結果として病気の拡散をまねくこととなります。

なぜ「嫌悪・偏見・差別」が生まれるのかというと、

(1)見えない敵(ウイルス)への不安から、
(2)特定の対象が見える敵と見なして嫌悪の対象とし、
(3)嫌悪の対象を偏見・差別して遠ざけることで、束の間の安心感が得ようとするからです。

負のスパイラルを防ぐために何が必要か

では、負のスパイラルを防ぐために、どうすれば良いのか。

まず、第1の“感染症”を防ぐためには、1人1人が「手洗い」「咳エチケット」「人混みを避ける」といった衛生行動を徹底することが重要です。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。

第2の“感染症”にふりまわされないためには、

「気付く力」

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。
今の状況を整理してみる。

自分自身を色々な角度から観察してみる。

「聴く力」

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？

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？

「自分を支える力」

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。
これらを高めることが重要です。不安や恐れは身を守るために必要な感情だが、私たちが力を奪い、冷静な対応ができなくなることもあります。

「ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向けないようにする」

「いつもの生活習慣やペースを保つ」

「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」

「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」
といった取組みが役立ちます。

第3の“感染症”を防ぐためには、「確かな情報」と広め、差別的な言動に同調しないことが必要です。高齢者や治療を受けている人とその家族、医療従事者など、感染を拡大させないように対応しているすべての人に“ねぎらい”と“敬意”をはらうことが重要です。

「それぞれの立場でできることを行いながら、1つになって負のスパイラルを断ち切りましょう」と、日本赤十字社は呼びかけています。

[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～](#)