

## 未知の感染症がもたらす影響について

未知のウイルスは私たちが**不安**に駆り立て、ウイルスを連想させるものへの**嫌悪・差別・偏見**を生み出し、**人と人との連帯感や信頼感**に影響を与えます。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かもしれません。



○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～

**第1の”感染症（生物的感染症）**“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。

**第2の”感染症（心理的感染症）**”は**不安と恐れ**です。目に見えないウイルスであること、ワクチンや薬もまだ開発されていません。人間はわからないことを恐れる傾向があります。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、瞬く間に人から人へと伝染していきます。

**第3の”感染症（社会的感染症）**”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とのつながりが壊されてしまいます。

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起こります。



咳をしている  
あの人、  
コロナかも

友だちから  
避けられた

マスクをしないな  
んて、有り得ない

〇〇地区は  
危ない



差別の樹が育っていくよ

ウイルスを遠ざけたいという心理

感染への不安・恐れ

特定の対象をウイルスと関連づける

生き延びようとする本能



## 第1の"感染症"をふせぐために



一人一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。



## 第2の"感染症"にふりまわされないために 「いま」「このとき」にできること

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があります。

### ① 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（考え方、気持ち、ふるまいなど）から観察してみる。

不安が強すぎたり、長く続いたら、カウンセラーに相談しよう！



「こんなことを考えているのだな」と思考に気づいて整理してみよう

### ② 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。
- ・生活習慣が乱れていませんか？



普段と変わらずに続けられることはありますか？

### ③ 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。

### 第3の”感染症”をふせぐために

- ① 不安をあお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。
- ② 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に**ねぎらい、敬意**を払いましょう！

### まとめ 3つの感染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ています。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。<sup>1</sup>

**\*ストレスや不安に感じるがありましたら、カウンセリング・サポート室を活用してください。ストレスを上手に解消し、ストレスとうまくつきあう方法を見つけましょう。**

【連絡先】学生サポートセンター カウンセリング・サポート室  
055-220-8565（事務室） 080-1092-0720（学生相談専用電話）  
【場 所】甲府東キャンパス BI 号館 306AB



---

<sup>1</sup>出典：

日本赤十字社,2020: [http://jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)

日本赤十字社,2020: 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対応する職員のためのサポートガイド