特集 新型コロナウイルスの「3つの顔」

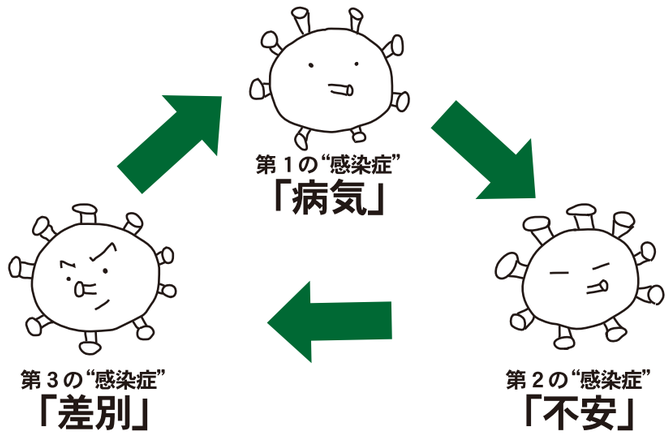
※参考・出典：日本赤十字社ホームページ

新型コロナウイルス感染症の感染が全国で広がっています。本市においても感染が確認されました。

ワクチンや治療薬が開発されていない今、私たちはこの新型コロナウイルスと共存していかなければなりません。そのためには、新型コロナウイルスのことを知り、正しく恐れることが大切です。

今回の特集は、日本赤十字社が公表している「新型コロナウイルスの3つの顔」に関する特集です。

皆さんは、このウイルスが「3つの〝感染症〟」という顔を持っていることをご存知でしょうか？そして、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ご存知でしょうか？



新型コロナウイルスの3つの〝感染症〟

新型コロナウイルスがもたらす〝感染症〟には、3つの〝感染症〟があります。

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分かっています。感染すると、風邪の症状や場合によっては重症化して肺炎を引き起こすことがあります。

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。ワクチンや薬もまだ開発されていません。分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、振り回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膨らみ、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。

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、ウイルスとそれに関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。

なぜ、嫌悪・偏見・差別が生まれるのか

本来、私たちの敵はウイルスのはずです。しかし、このウイルスは目で見ることはできません。この見えない敵（ウイルス）への不安が生じ、そこに感染者やその家族、企業などの目に見える対象が現れると、特定の対象を見える敵と見なして嫌悪の対象とする心理が働きます。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からです。

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張る心理によって差別や偏見は起こります。しかし、それでは本当の敵（ウイルス）を見失ってしまいます。

負のスパイラルで〝感染症〟が拡がる

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です。3つの〝感染症〟はどのようにつながっているのでしょうか？

まず、第1の〝感染症〟である「病気」が発生します。すると、未知なウイルスで分からないことが多いため、第2の〝感染症〟である「不安」が発生します。不安に駆られると、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ようとして第3の〝感染症〟である「差別」が発生します。そして、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という負のスパイラルが生じます。

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、何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いよう・・・」。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〟を防ぐために、私たちはどのような工夫ができるでしょうか？

第1の〝感染症〟をふせぐために

第1の〝感染症〟を防ぐために、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

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ため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。

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、振る舞いなど）

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？
- 何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？

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

不安を煽（あお）ることは病気に対する偏見や差別を強めます。

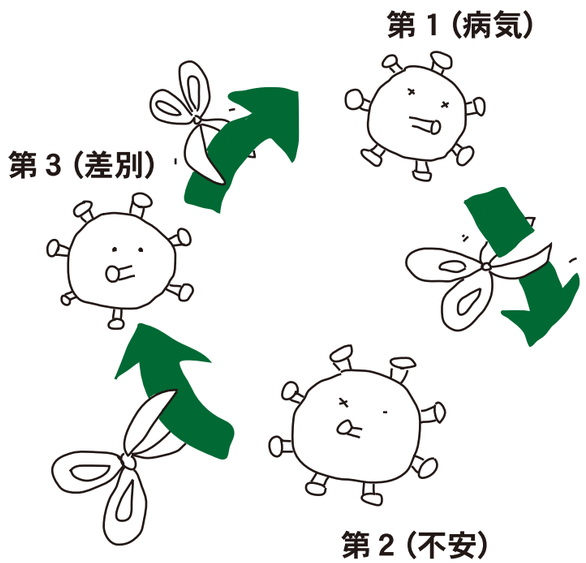
- 「確かな情報」を広めましょう。
- 差別的な言動に同調しないようにしましょう。

そして、皆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。

小さな子どものいる家庭、高齢者、治療を受けている方とその家族、自宅待機している方、医療従事者、日常生活を送って社会を支えている方……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。

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ります。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。



※「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～」の全文は、日本赤十字社ホームページで公表されています。