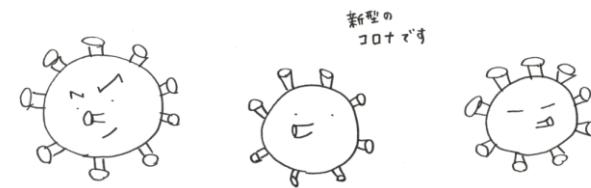


## 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！

～負のスパイラルを断ち切るために～



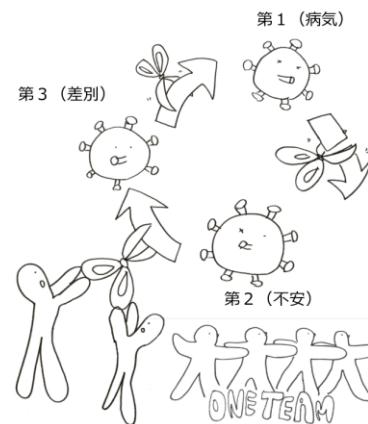
### まとめ

3つの“感染症”をみんま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。

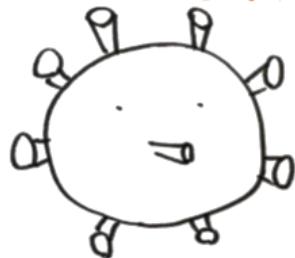
それぞれの立場でできることを行い、みんなが一つになって負のスパイラルを断ち切りましょう！



# 3つの“感染症”はどうつながっているの？

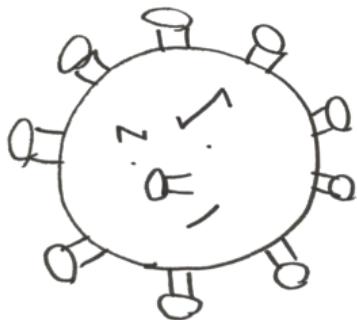
## 負のスパイラルで“感染症”が広がる

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**



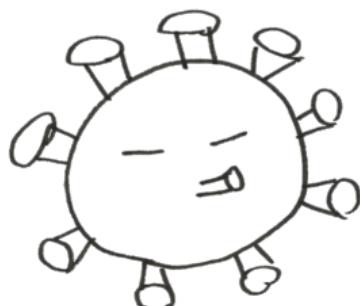
第1の“感染症”  
「病気」

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3の“感染症”  
「差別」

②人間の生き延びようとする本能によりウイルス感染にかかわる人を**遠ざける**



第2の“感染症”  
「不安」

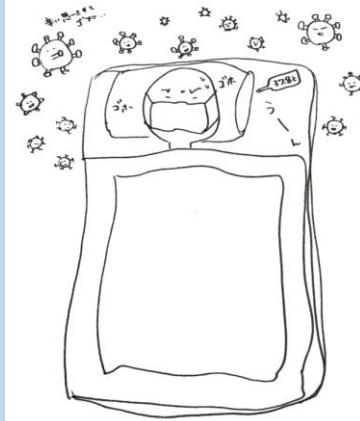
この“感染症”の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながるのです。

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。



### 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。



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せん。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。



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。

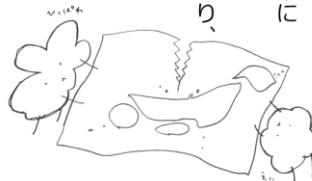


ウイルスがもたらす

### 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。



### 第3の“感染症”をふせぐために

- 不安を煽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。

