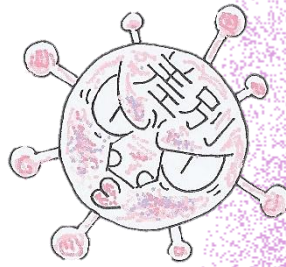


“感染”するのは病気だけではありません

～負の連鎖を断ち切るために～

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”



第1の“感染症”

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**



STOP!

コロナ差別!!



第2の“感染症”

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



参考資料：日本赤十字社 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！

不安や恐れが大きくなると、冷静な対応ができなくなることがあります。不安に振り回され、そこから生まれてしまう「差別」を防ぐため、以下のことに注意しましょう。



「気づく力」を高めましょう

まずは自分を見つめてみましょう。深呼吸やお茶を飲むなどし、立ち止まって一息入れて、自分の気持ちや振る舞いを確認しましょう。不安な気持ちは安心できる人に話すとずいぶん落ち着きます。

「聴く力」を高めましょう

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？不確かな情報に振り回されていないか改めて考えてみましょう。

「自分を支える力」を高めましょう

今自分が頑張っている（できている）ことを認め、今からできることを考えましょう。一人一人の頑張りを認め合い、支えあいながらコロナ禍の社会を乗り越えましょう。