

# にじいろ通信

～ 不安の中で ～

現在、コロナウイルスに関するあらゆる情報があふれ、不安は大きくなるばかりか  
もしれません。自分に出来ることは何だろうと考えていたとき、日本赤十字社で作成  
した以下の情報を見つけました。

不安の中、少し立ち止まり、改めて知ることから始めてみてはいかがでしょうか。

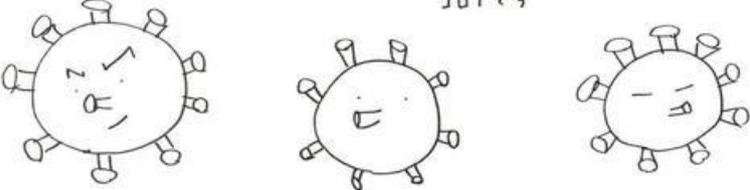
以下 日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラル  
を断ち切るために～」より抜粋

日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

## 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～

新型コロナウイルス



1

なぜ、嫌悪・偏見・差別  
が生まれるのか

見えない敵（ウイルス）  
への不安

特定の対象を見える敵と  
見なして嫌悪の対象とする

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

本当の敵を  
見なくなる

敵がすり替  
わってしまう

敵はウイルス

あんなこと  
言っちゃった  
けど…

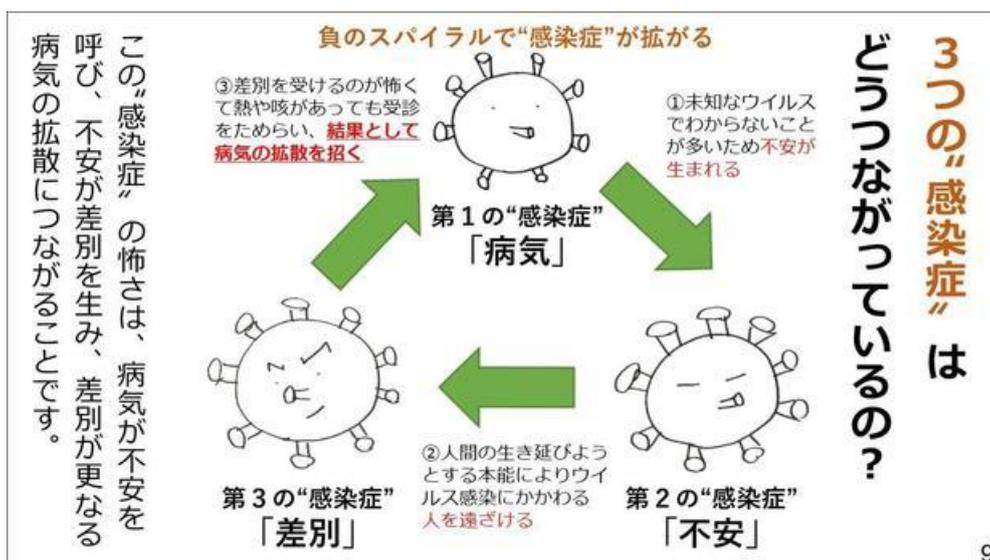
でも私もいつ  
言われるか  
わからない…  
ふあん…

××人だ、  
危ない

咳をしている  
あの人、  
コロナかも。

△△地区は  
危ない

7



**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よう

- ・ 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。

15

優しいイラストを交えた全 20 ページ。こんな時だからこそ、ほっとすることも大切にしたいですね。

詳しくは下記のリンクを参照あるいは、キーワード「赤十字」「コロナウイルス」「3つの顔」で検索してみてください。

<http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/pdf/211841aef10ec4c3614a0f659d2f1e2037c5268c.pdf>

出典：日本赤十字社

文責：SSW 大久保 尚也

問い合わせ先：本宮市教育委員会 幼保学校課（本庁 2 階）

☎：0243-24-5445（内線 1247） ✉：sww@city.motomiya.lg.jp

スクールソーシャルワーカー（大久保・安齋）