

## 新型コロナウイルス感染症に関連した 差別や偏見を防ぐために

新型コロナウイルス感染症の影響により、不安や恐れを感じている方もいらっしゃるのではないでしょうか。こうした不安や恐れが、特定の人・地域・職業等に対して、「危険」、「ウイルスを広めている」といった不正確な噂やデマ、偏見、いじめを発生させることがあります。

差別や偏見を防ぐために、一人一人が落ち着いて冷静に考え、行動することが大切です。



**新型コロナウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いたり、何かとウイルスに結びつけて考えたりしていませんか？**  
様々な情報を多く取り入れすぎることによって、かえって不安が高まる場合があります。

「正確な情報」を「適切な量」で取り入れましょう

- ◎国や自治体のホームページで紹介しているものなど、発信元が明らかな情報を得るようにしましょう。
- ◎一日のうち決まった時間にニュースを見るなどして、様々な情報を多く取り入れすぎないようにしましょう。



**心にゆとりがない時は、偏った判断をしがちです。不安や緊張の中では、思わず、他人を攻撃してしまいがちになります。**  
また、インターネット上では、相手が見えないため、過激な発言をしてしまう場合があります。

差別や偏見を防ぐために知っておきたいこと

- ★今、あなたが感じている不安や恐怖は未知のウイルスのためであり、特定の誰かのせいではありません。
- ★情報を受け取る時・発信する時には、ひと呼吸おいて、確かな内容かどうかを確認しましょう。
- ★差別的な言動に同調しないようにしましょう。
- ★医療関係者をはじめ、感染症の治療や対策には多くの支援者が携わっています。命を救い、あなたやあなたの大切な人の健康を守るために最前線で頑張っている医療関係者・支援者が果たしている役割に感謝し、敬意を払いましょう。



このチラシは、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～』、大分県こころとからだの相談支援センター『新型コロナウイルス感染拡大で不安などを感じていらっしゃる方へ』、愛知県精神保健福祉センター『一般県民の皆さまへ～新型コロナウイルスに伴う不安や医療従事者への偏見に振り回されないために～』を参考に作成しました。