

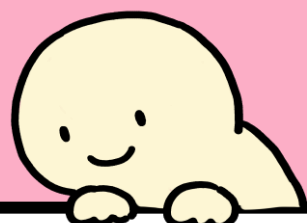
コロナに感染した人、感染疑いがある人への心理的配慮

－感染症が心の傷つけ合いのきっかけになってしまわないために－



2020年12月1日

作成:北海道大学学生相談総合センター学生相談室



新型コロナウイルス感染拡大の心理的影響

新型コロナウイルスのように「目に見えない」「明確な予防、治療法が確立していない」ときに、私たちは強い「不安」や「恐れ」を感じます。

私たちは普段はお互いを尊重できていますが、ストレス状況が続くとき、相手の立場や状況への想像ができなくなり、不満、不信、非難、叱責が増えてしまうことがあります。

この資料を参考に、皆さんがコロナに感染した人や感染疑いとなった人を支える仲間になっていただければと思います。

想像して
ほしいこと

感染した人、感染疑いになった人の気持ちとは・・・

- ・身近な人や他者が感染していないかの心配。
- ・自分が感染したことへの大きなショックと不安。
- ・周囲の人たちや関係者に対しての申し訳なさ。
- ・予定の大幅な変更が必要になることの負担や心配。
- ・日常生活が制限され、不自由な生活になることのストレス。
- ・孤独を感じやすくなり、周囲から取り残される感覚。
- ・周囲から責められているような感覚。
- ・気をつけていたのに感染してしまったことへの無力感。

知っておいて
ほしいこと

感染した人、感染疑いになった人の周囲の人が抱きやすい気持ち

- ・目に見えないものに対する恐れ。
- ・自分が感染していないかの心配。
- ・情報ギャップに対する不満。
- ・原因(犯人)探しをしたくなる。
- ・自分を守ろうとする。



実践して
ほしいこと

周囲の人が心がけたいこと

- ・誤解や偏見ではなく、正しい知識を持つ。
- ・誰にでも感染の可能性があるという認識をもつ。
- ・相手の立場や状況、気持ちを想像して理解する。
- ・原因(犯人)探しよりも建設的な提案をする。
- ・「自分にできることは何か」という視点を持つ。
- ・自粛や自宅待機している方に会えなくてもメールや電話等でつながりを保つ。