



臨床心理士・公認心理師  
スクールカウンセラー 長田由布紀

# 感染症に差別が生まれる こころのしくみ

---



# 「未」と「見」の 経験

「知らない」のこころの反応

「見えない」のこころの反応



不安



# 不安のリンクが 境界を生む

マジョリティでいたい

穢れの文化

あいまいな喪失



# マジョリティでいたい

- ・非感染者の方が多い、感染者の方が少ない
  - ・3密回避だからこそ、なるべく群れたい
    - ・青春って、すごく密なので
- (2022年甲子園 仙台育英高校 須江監督)

不安がつのる



# 穢れの文化

- ・日本に強くある「穢れ」に対する意識：古事記のイザナギイザナミ
- ・感染者のスティグマ

イザナミが死によって穢れた闇の世界に落ち、会いに行ったイザナギはその姿を恐れて逃げた。穢れは接触から「伝染」するものと思われてきた。

感染忌避に基づく行動  
免疫モデル。進化的に  
感染(穢れ)を避ける・怖  
れる

不安と恐れ



# あいまいな喪失

Pauline Boss(家族療法家)

- ・不明瞭なまま継続し、解決や終結が見えない喪失
- ・分離の傷つき



不安と傷つき



# 自分のこころを 守る方法

ラベリング論

逃走・闘争反応

非当事者感覚



# ラベリング論

Howard Saul Becker(社会学者)

- ・「逸脱者」というラベルを貼ることで、自分は「道徳的」であるとする

社会集団は、これを犯せば逸脱となるような規則をもうけ、それを特定の人に適用し、彼らにアウトサイダーのラベルを貼ることで、逸脱を生み出す

感染していない私は  
道徳的



# 闘争・逃走反応

Walter Bradford Cannon (生理学者)

・動物が示す恐怖への反応。危機的状況において、戦うか、逃げるか。

ストレスのかかる状況下で不安を感じると、攻撃的になりやすい

感染していない私は  
感染者を批判したい



# 非当事者感覚

差別をしてはいけない、と言われ、  
頭ではわかっているが、不安・怖れ・  
攻撃したい・避けたい気持ちはある。

感染していない私は  
感染者と関係ない



# 理解はケアを 生む

正しい知識

自己理解 & 他者理解

レジリエンス



## 自己理解 & 他者理解

不安、怖れ、攻撃したい、避けたい気持ちを表現していいよ



罪悪感、自己否定感、くやしさ、非差別感を表現していいよ



# レジリエンスを育む

・困難をしなやかに乗り越え回復する力。精神的回復力

新奇性の追求  
新たな物事・人  
などに興味を持つ  
姿勢や行動

感情調整力  
自らの喜怒哀楽を自  
覚し調整する力

肯定的な未来志向  
目標やビジョンを持ち、  
実現するための具  
体的なプランを描き実践  
すること



# 事例・エピソード

# ご参加の養護教諭の方々から



- 1) 5類移行後のこと。発熱し、感染症の疑いがある児童を隔離し、マスクを着用させた。そのことを児童は差別されたと感じてはいないだろうか…。
- 2) 総体直前にコロナ陽性。いままで頑張ってきた部活の集大成になるはずだった大会に出場できなくなった。その状況に、なんと言葉をかけていいかわからなかった。

# ご参加の養護教諭の方々から



3) 校外学習直前に発疹が出た児童。少し前から水痘が流行していたことから、他の児童が「水痘だったらみんなが校外学習に行けなくなる。そうなったらあなたのせいだ」というニュアンスの言葉を向けられたと聞いた。うまく声がかけれなかったが「仮に水痘だったとしてもあなたのせいではないから、早くよくなって参加できるようにしよう」と話をした。どのような声掛けが周りも本人も安心できるのか…。



ありがとう  
ございました



長田由布紀

山梨県スクールカウンセラー

臨床心理士・公認心理師

カウンセリングこころとり