

お互いに支え合って COVID-19禍を 乗り越えましょう



世界中で新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) が広がる中、人々の恐れや不安が高まるのは当然です。このように先行きの見えない時には、特定のものや人が非難の対象にされがちです。COVID-19禍の中、特定の民族的背景を持つ人々やウイルスに接触した人々が社会的スティグマや差別的な行動の対象となっています。

こうしたバイアスは、個人のレベルでは、孤立、うつ状態、精神的苦痛、怒りの原因となることがあります。コミュニティや社会の大きなレベルでは、以下のような状況を招いてウイルスがさらに拡散する結果につながりかねません。

- 人々が偏見を怖れて症状を隠すようになる
- 人々が医療を受けようとしなくなる
- 人々が健康的な習慣を取り入れることを阻害する

このような時だからこそ、私たちは互いに支え合い、力を合わせてCOVID-19およびバイアスの拡散と戦う必要があります。以下にそのための方法をいくつか紹介します。

ステップ1: バイアスと戦う

- **ダイバーシティ(多様性)を受け入れましょう。** 特定の人物、民族、出身国、グループがCOVID-19についての責任を負っているわけではありません。COVID-19の原因となるコロナウイルスは、「SARS-CoV-2」と呼ばれます。コロナウイルスは、人間およびさまざまな種の動物によく見られるウイルスの大きなグループです。
- **最前線で働く人々を称えましょう。** 緊急対応従事者や医療の専門家たちは、このパンデミックと戦っています。私たち皆が、他の人の生命を救うために自分の生命をリスクにさらしている人々に敬意を表し、彼らの献身を称えることが重要です。
- **感染した人々に思いやりを持ちましょう。** 隔離期間が完了した人や隔離を解除された人には、他の人を感染させるリスクがあるとは考えられていません。また、この感染症を乗り越えた人の経験は、多くの場合、研究者や医療の専門家がこの感染症と戦う上で役立つ貴重な情報をもたらします。
- **職場に戻らない選択をした人々にも思いやりを示してください。** ストレスの強い状況下でどう反応するかは一人ひとり異なることを忘れないようにしましょう。あなた自身が職場に戻らないことを検討しているなら、まず雇用主と話し合い、どのようなオプションがあるかを知ることが重要な一歩です。

ステップ2: 責任を持って行動する

- **あなた自身と他の人々を守りましょう。** 症状がある場合、医療を受けるとき以外は自宅で過ごしてください。咳やくしゃみをするときは、肘の内側またはティッシュペーパーで覆います。携帯電話やリモコンをはじめ、手を触れた表面はこまめに拭き、消毒してください。
- **声を上げましょう。** ソーシャルメディアで見聞きしたネガティブなステレオタイプや間違った認識に疑問を投げかけましょう。
- **事実を共有しましょう。** 信頼できない情報源や間違った情報は、信頼のおける情報源によって修正することができません。CDC (米国疾病予防管理センター) やWHO (世界保健機関) といった情報源からの正確な情報を広めるようにしてください。
- **投稿する前に熟考しましょう。** ソーシャルメディアで共有するものについて自覚的になってください。攻撃的、侮辱的、挑発的、または他の人にネガティブな影響を与え得ると誤解される可能性があるなら、投稿を止めましょう。
- **言葉は大切です。** COVID-19について話すときには、差別や排斥にあたらない言葉を使い、すでにあるステレオタイプを助長するようなネガティブな言い方は避けてください。たとえば、「COVID-19の治療を受けている人々」といった言い方をし、感染者のことを「COVID-19のケース」「被害者」などと呼ばないようにしましょう。
- **優しさを持ちましょう。** 誰かが困っていたり、スティグマを押し付けられていると感じたら、サポートを申し出てください。誰かと話したいか、またはただ話を聞いてほしいか、その人に尋ねてみましょう。私たちの安全を守るために力を尽くしている最前線で働く人々に、サポートと感謝を示しましょう。

私たちは皆、この状況を共に乗り切る仲間です。

事実を知ることは重要です。COVID-19の感染とバイアスの拡散を食い止めるために、力を貸してください。私たちの大切な人たち、友人たち、コミュニティ、そして世界全体での身体と心の健康を守るため、力を合わせましょう。

出典:

CDC. Reducing stigma. March 30, 2020. [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html). Accessed May 7, 2020.

UNICEF, WHO and IFRC. Social stigma associated with COVID-19. February 24, 2020. [unicef.org/media/65931/file/Social%20stigma%20associated%20with%20the%20coronavirus%20disease%202019%20\(COVID-19\).PDF](https://www.unicef.org/media/65931/file/Social%20stigma%20associated%20with%20the%20coronavirus%20disease%202019%20(COVID-19).PDF). Accessed May 5, 2020.

Mayo Clinic. COVID-19 (coronavirus) stigma: What it is and how to reduce it. April 17, 2020. [mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-stigma/art-20484278](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-stigma/art-20484278). Accessed May 14, 2020.

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合、米国内の場合は911に、米国外にお住まいの場合は該当地域の緊急通報番号に連絡するか、または最寄りの緊急治療室に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代るものではありません。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関 (例えば雇用主または医療保険プランなど) を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネント、特に16歳未満のご家族の方を対象としたサービスは、一部の地域ではご利用いただけない場合もあり、内容は予告なく変更される場合があります。従業員支援プログラム (EAP) のサービス提供者の経験および教育のレベルは、契約要件またはその国の規制要件により異なります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc.の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2020 Optum, Inc. All rights reserved. WF998385 203246-062020 OHC