

# 思いやりの感染症対策

「心のワクチン」運動



新型コロナウイルス感染症が流行し始めたころ、へんけん 偏見や差別が社会問題となりました。「小さな親切」運動では、今回のコロナ禍で得た学びをもとに、新たな感染症の脅威を前にしても、あいまいな情報じょうほうに惑まどわされず、“感染症に負けない”生活を送るための、基本知識と対策の心構えをこの冊子にまとめました。



従来の社会活動を取り戻し始めている今だからこそ、改めて冷静に見直し、しっかりと身に付けていただきたいと考えています。



「小さな親切」運動本部／感染症対策コミュニケーションラボ

監修

中島一敏

(大東文化大学 スポーツ・健康科学部 教授／日本感染症学会 評議員)



# 思いやりの気持ちこそが 感染症対策



世界中にまん延した新型コロナウイルスですが、それ以前もインフルエンザをはじめとして、ノロウイルスなど多くの感染症がありました。

新しい感染症=知らないものへの<sup>おそ</sup>れや不安から生まれる偏見や差別は、体調不良や感染を<sup>かく</sup>隠すことにもつながり、さらに感染を広げることにもなりかねません。

私たちは、一人ひとりが感染症を正しく理解するとともに周りの人を思いやる心を持つことの大切さを実感し、これが社会をよりよくするための“心のワクチン”となるのではないかと考えました。

“心のワクチン”によって、感染症対策の<sup>こう</sup>効果を<sup>さいだいげん</sup>最大限に<sup>はつき</sup>発揮させ、今ある、またこれからやってくるだろう未知の感染症を<sup>こ</sup>乗り越えていきましょう。

## 心のワクチンとは

正しく  
理解する

病原体や病気について知る  
国や自治体が<sup>すいしやう</sup>推奨する対策を知る  
なぜその対策を行うのかを考える

周りの人を  
思いやる

<sup>しやうい</sup>周囲にうづさない、かからないための行動をとる  
自分と異なる<sup>こと</sup>考えの人もいることを知る  
相手の立場になって考える

# とにかくこれだけ おさえよう!

## 感染症を広げないための 基本は2つ

かからない

うつさない

どんなに強力な感染症でも、その病原体を身体に取り入れることによって「かかる」ことがなければ感染も発症もしません。もし仮に「かかった」としても、ほかの人に「うつさなければ」感染が広がる心配はありません。

病原体とは…細菌やウイルスなど、感染症の原因となるもの。  
飛沫を介して、また直接接触することで、目、鼻、口、きず口などから体内に入ってくる。中には空気の流れによって感染するものもある。



## かからない、うつさないための3つのポイント

病原体を  
身の回りから  
取り除く

感染源と接触しない、  
消毒など

病原体を  
身体に  
取り入れない

マスク、換気、手洗い・  
手指消毒など

健康を  
管理し、抵抗力  
をつける

ワクチン、栄養、  
規則正しい生活など

# 病原体撃退に手洗いは必須

多くの病原体が、手や指を介して、口や鼻から体内に入り込みます。しかし、石鹸を使い流水で流せば、そのほとんどを洗い落とすことができます。

新型コロナウイルスの感染拡大を機に、アルコール消毒ができる場所も増えましたが、アルコールで取り除くことができない病原体も身近にありますので、水道があるときには、なるべく手を洗うようにしましょう。

人は無意識にいろいろなところを触っています。手洗いは、多くの感染症に効果がありますので、ぜひ習慣づけていきましょう。

## 手洗いの時間・回数による効果



[出典] 森功次他:感染症学雑誌、第80巻第5号、496-500、2006  
<http://journal.kansensho.or.jp/Disp?pdf=0800050496.pdf>

## 人とふれあう前後には手洗いを

他の人とふれあう機会がある場合には、しっかりした手洗いすることをおすすめします。

特に、小さな子どもたちとは、スキンシップが多くなります。また、高齢者や病気の方の介護・お見舞いの機会もあると思います。こうした方々は抵抗力が低く、感染が広がりやすい傾向にありますので、ふれあう前後には念入りに手洗いをしましょう！



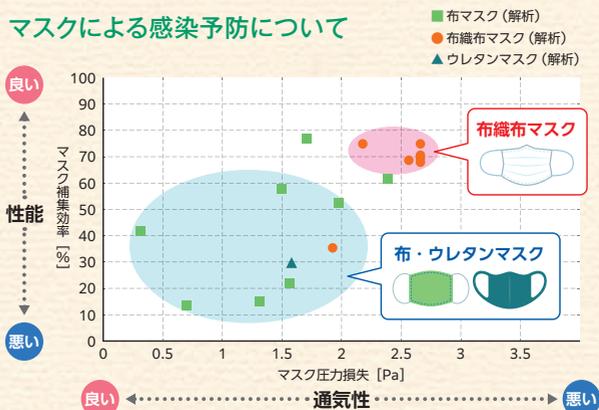
# マスク



マスクを  
つけるときは、  
正しく  
しっかりと

鼻が出るのはNG  
大きすぎると  
息がもれちゃうのでNG

## マスクによる感染予防について



[出典]内閣官房 感染拡大防止に向けた取組 <https://corona.go.jp/proposal/>

飛沫や、空気の流れによって拡散する病原体には、マスクが有効なことが実証されています。マスクは種類によって小さな粒子を通しにくくする“フィルター効果”が異なり、中でも不織布マスクは、その効果が高いことがわかっているため推奨されています。

季節やその時々<sup>かんきょう</sup>の流行状況、置かれている環境に応じて、正しくマスクをつけるようにしたいところです。

## 一度、何か事情があるのかも と考えてみて

マスクをつけていない人にイライラしたり、他人のマスクの素材に目くらまを立てる…。

感染症の拡大時に気持ちがゆるむのもよくないですが、ギスギスしてしまうのもよくないことです。みんながそれぞれに、相手を思いやれる社会を目指したいですね。

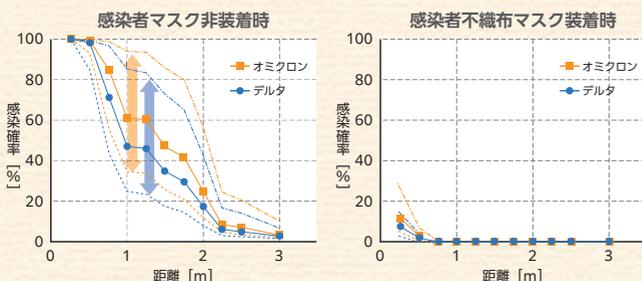
# は手軽な強力アイテムです

# 思いやりの距離を保とう

コロナ禍で有名になった「ソーシャルディスタンス」ですが、実は他の感染症にも有効です。口や鼻から出た飛沫は、無風でも1mほど空中を飛び、そのあと床に落ちます。マスクをつけて大声を出さず、1mの距離を守れば、感染のリスクは下げられるでしょう。

飲食店などの複数人が対面で滞在せざるを得ない場所、飛沫が飛び交う場面では、流行状況に応じて遮蔽板※を使いましょう。ただし、直接飛んでくる飛沫には効果がありますが、空気中をただよう病原体にはあまり効果がありませんので、十分な換気も合わせて実施してください。

## 15分間しゃべっている感染者と対面した時の感染リスク



[出典]理化学研究所 YouTube「理研チャンネル」<https://youtu.be/7k8fkk-dVC4>

## 多くの人が集まる場所では、特に周りを思いやって

通勤電車や買い物時など、距離がうまく取れない場所もたくさんあります。そんなときこそ、周りを気づきたいもの。感染症流行時の人ごみの中ではマスク着用、大声でしゃべらない…心がけひとつですぐにできますね。イベントなどに参加する際は、主催者が集まる人数や開催場所の環境に合わせた対策を講じていますので、決められたルールをしっかり守って楽しみましょう！



### ※遮蔽板

アクリル板などの間をさえぎるついでに、使用する場合は、空気の流れを妨げないように

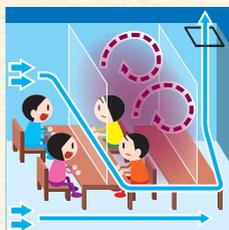
# みんなを

## 「自分が感染しているかも」 それが思いやりの第一歩

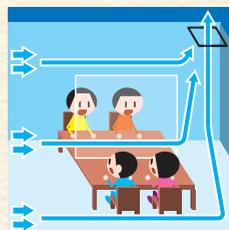
感染症が厄介なのは、自覚症状がない状態でも人に感染させる力があること。ですから、感染症が流行している状況では、「自分が感染している可能性もある」と考えて、外出前に検温し、マスクをつけるとともに、少し距離をとることも思いやりの気持ちです。

また、少し体調が悪いなど感じたら、自分だけでなく仲間の健康を守るためにも、無理をせず、しっかり休息をとりましょう。学校や職場などでは、休みやすい環境や雰囲気作りも大切です。

換気ができていない



換気ができている



屋内では、人数が少なくても長時間人が集まっていると、呼気の濃度が高くなります。もし感染者がいれば、空気中のウイルスの数が増えていき、感染確率が高まってしまいます。

そこで「換気」が重要になります。一方の窓だけを開けても空気は流れにくいので、反対側の窓も開けましょう。そして、部屋全体で流れを作ると同時に、空気が留まってしまう場所を作らないように注意しましょう。

### ●エアコン

本体内の空気が循環しているだけ。外気は取り込みません（一部除く）



### ●サーキュレーター

状況に応じて活用し、部屋の空気と外気と入れ替えましょう



# を守れる場には換気が重要

# 思いやりは感染対策の第一歩

ここからは、「小さな親切」運動本部が毎年開催している「作文コンクール」・エッセイコンテスト「はがきキャンペーン」に寄せられた作品から、みんなのコロナ禍を振り返り、改めて感染症に立ち向かうための「心のワクチン」を考えてみましょう。

## コロナ禍のはじまり

新型コロナウイルス感染症は、2019年末に最初の感染者が報告されてから、わずか数カ月で世界中に拡大していきました。日本に暮らす私たちは、はじめはどこか対岸の火事のように感じていましたが、大型クルーズ船での感染状況や、国内各所でクラスター発生が大きく報道されるたびに、その脅威が身近に迫りつつあることに気づきます。そうした中、突然一斉休校となったり、東京2020大会が延期されたり、

緊急事態宣言が発出されるなど、経験したことのない事態となっていました。

山形県の中学1年生Cさんは、この時期に体験したことを作文につづっています。ベビーカーに乗った赤ちゃんが、おもちゃを落としてしまったのを見かけたCさん。それを拾って手渡したところ、赤ちゃんのお母さんは驚いた顔でさっと受け取り、立ち去ってしまいました。Cさんは「親切のつもりでおもちゃを拾ったけれど、あのお母さんは、赤ちゃんが触るものだから、他人に触ってほしくなかったのかもしれませんが。それどころかあまり近づかないでほしいと思ったのかもしれませんが。私は声をかけて教えるだけにすればよかったのかな」と、複雑な気持ちになりました。

**落** とし物を拾って届ける。以前ならば、「ありがとう」という言葉や笑顔がもたらされたはずの場面です。人と接する機会自体を減らさなくてはならなかったこの時期、いままで通りの親切ができなくなった、とさみしがる作文やエッセイが多く寄せられました。

しかしCさんは嘆くばかりではなく、あいさつやごみ拾いで地域を明るくしたり、手洗い・うがい・マスク着用を徹底して周りの人にうつさないようにするなど、「自分にできる親切はある」と考えました。大変なときこそ、周囲への感謝の気持ちを忘れず、自分に今できることを考え、実行することが大切です。

## 心をさいなむ偏見や差別

人は不安や恐怖、大きなストレスにさらされると、その言動に異変が現れることがあるようです。新型コロナウイルス感染症が拡大する中でもそうしたことが起きていました。

悲しいことに日本各地であったことです。中学2年Mさんの住む地域でも、県をまたぐ移動で感染が広がることに危機感を持った人たちが、県外ナンバーの車に石を投げつけるなど、悪質な嫌がらせが起きました。その後、他県ナンバーの車を運転している人が、自衛手段として「県内在住者です」と書いたステッカーを貼るようになりました。Mさんは、「こういうの、ちょっと悲しくなりませんか。ステッカーを貼らないとこの県では受け入れてもらえないと思われているようで、残念です」と書いています。

**あ** やふやかな情報に惑わされず、確かな知識を身に付けること。そして感染者や医療従事者など他者を攻撃するのではなく、むしろ思いやりを持って支え合うことが感染拡大防止につながると、このコロナ禍に私たちは学びました。

3ページで紹介した「かからない、うつさないための3つのポイント」にあるとおり、基本的な対策を徹底することで、感染リスクは大きく減らすことができます。どんな感染症でも向き合い方は同じです。

今後もし新たな感染症が私たちの身近に現れても、パニックになることなく、当たり前の対策を冷静に行い、互いを思いやる心を忘れずに感染拡大を防ぎましょう。

東京都の中学3年生のOさんは、コロナによる差別をニュースで聞いて「少しドキッとした。なぜなら私は少し前に電車ですき咳をしていた男性に対して、すごく嫌な顔をし、避けるように移動したときのことを思い出したからだ」と、様々な理由があるかもしれないのに差別をしてしまったことを後悔し、反省しています。

体を蝕むウイルスだけでなく、人を差別する心も恐ろしい存在です。コロナの感染拡大により、体だけでなく私たちの心も次第にさいなまれていきました。



### コロナ禍で気づいた家族・友人のありがたさ

外に出る機会が減るということは、つまり家で過ごす時間が増えるということです。2021年に寄せられた作品には、改めて家族や友人に感謝した、との内容が増加しました。

家で料理や掃除を手伝うようになって、母親がしている家事の大変さに気づき、改めてありがたく思った、との内容が目立ちました。中には、テレワークを始めた父親が朝早くオンライン会議に出席する姿を見て、これまでは見えなかった父の働きぶりを体感し、感謝の気持ちでいっぱいになったという作品もありました。あまりにも身近で、当たり前だった家族が、どんなにあり

がたい存在であり、自分を支えてくれるかに気づけたのは、コロナの副産物といえるでしょう。

千葉県の高校3年生Yさんは、休校が続いていたある日、同級生から花が描かれた絵はがきを受け取ります。そこには「寂しいと思って。驚いた?」という言葉が添えられていました。友人の思いやりに感激したYさんも同じように花の絵を描いて返信しました。そして、そのやりとりはいつしかほかのクラスメイトにも広がっていきました。

誰かのために心を伝えるよろこびを教えてくれた友人は、Yさんにとって大切な存在になりました。



**家** 族以外の人と、ソーシャルディスタンスをとることが求められる中、家族間の思いやりに関する作品が、作文にもエッセイにも、本当に多く寄せられました。特に小中学生にとっては世界のほとんど全てが“家”となってしまう状況でしたから、このコロナ禍はある意味、家族の大切さを改めてじっくり考えてもらう、大きなチャンスになっていたことがわかります。

また直接会えない友人、知人とオンラインや手紙で、これまでとは異なるコミュニケーションを楽しみ、絆を強めることができた人たちもたくさんいました。

人と会えないことで孤独を深めた方、毎日一緒にいるからこそ家族と衝突してしまった方もいましたが、多くの人が身近な人に感謝し、自分は幸せだと感じたことは、コロナは私たちに負の遺産だけでなく、大いなる心の遺産を残してくれたといえます。

## 思いやりの感染症対策

コロナの感染拡大から3年が経過した2022年になると、作文コンクール、エッセイコンテストに寄せられる作品内容にも大きな変化が現れました。

●  
北海道の中学3年生のFさんは、コロナに感染してしまいました。もちろん学校にも行けず、トイレ以外では部屋からも出られず、身体よりも心が弱ってしまったといえます。そんな中、お母さんは、毎日いつもより豪華な食事を毎日作ってくれ、学校の先生は体育大会の様子をリモートで見せてくれ、友達は画面越しに話しかけてくれるなど、思いやりという心のワクチンをたくさんの人からもらいました。

●  
岡山県、中学1年生のTさんは、弟さんが感染し、自分が濃厚接触者となったこと

で、友達から嫌がられるのではないかと心配でしたが、実際には身体を気づかう連絡があり、心配してくれたことがうれしかったと書いています。またお母さんは、弟が通うスポーツチームの人から「誰でもいつ感染するかわからない状況なのだから、謝らないで」と言われてうれしく思ったそうです。Tさんは、コロナに感染したら差別されると勝手に思っていたのですが、もし友達が感染しても自分は嫌がるのではなく『身体は大丈夫かな』と思うはずだと気づきました。

一時期のように、感染者を差別するのではなく、あたたかく見守り、思いやりある環境に変わってきたことを感じました。

2 2022年に寄せられた作文、エッセイには、新型コロナウイルスに対する恐怖や、感染者への差別ではなく、思いやりの心でコロナ禍を乗り越え、前向きになったみなさんの姿が描かれたものがたくさんありました。

私たちは3年の間に、「正しく知って、正しく恐れる」ことがいかに大事か、また大変な状況下だからこそ思いやりの心がいかに大切なのかを学びながら、この状況にたどり着くことができました。

これからも新型コロナウイルス感染症の流行は起きますし、新しい感染症が現れるかもしれません。しかしどのような状況になっても、私たちは乗り越えることができます。コロナ禍の反省を胸に、「心のワクチン」を忘れず、みんなで前向きに歩いて行きましょう。



## 公益社団法人「小さな親切」運動本部

1963年6月13日、東京大学総長の茅誠司が初代代表となり、「できる親切はみんなでしょう、それが社会の習慣となるように」をスローガンにスタート。現在は元文部科学大臣の鈴木恒夫が6代目代表を務め、2023年創立60周年を迎える。

全国32道府県本部・135町村支部、また15万人の会員とともに、地域で青少年の心を育むさまざまな活動を行っている。

## 一般社団法人感染症対策コミュニケーションラボ

感染症に関する基本的な知識と考え方を一般に分かりやすく広めることを目標として設立。危機管理広報コンサルタントの田崎陽典氏が代表を務める。感染症対策の成否は市民の行動に委ねられることから、「何をしなければならないか」よりも「どうしてするのか」を理解し、市民一人ひとりが考えて行動することで誤解や偏見をなくし、より効果的かつスマートな感染症対策を進められる社会づくりを目指す。

監修 ● 中島一敏 (なかしま・かずとし)

大東文化大学 スポーツ・健康科学部 健康科学科 教授／  
日本感染症学会 評議員

1990年琉球大学医学部医学科を卒業後、同校医学部大学院にて医学博士(細菌学)を取得。国立感染症研究所感染症情報センター主任研究官などを歴任し、2016年より現職。厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策アドバイザーボードのメンバー。国内の感染症アウトブレイク調査や感染症対策、海外におけるアウトブレイク対応に携わる。



## 思いやりの感染症対策「心のワクチン」運動

2022年12月31日発行

著作 公益社団法人「小さな親切」運動本部  
一般社団法人 感染症対策コミュニケーションラボ

監修 中島一敏

発行元 公益社団法人「小さな親切」運動本部  
〒101-0061 東京都千代田区神田三崎町2-20-4  
TEL 03-3263-2866 FAX 03-3263-3838  
URL <https://www.kindness.jp/>