みんながヒーロー

新がたコロナウイルスなんかに
まけないぞ！（子ども版）

IASC
Inter-Agency Standing Committee

『みんながヒーロー』の制作について

本書は、「緊急時のメンタルヘルスと心理社会的支援に関する、機関間常設委員会レファレンス・グループ（IASC MHPSS RG）」のプロジェクトにより制作されました。本プロジェクトには、IASC MHPSS RGのメンバー組織に所属する国際的専門家や地域・国別専門家に加え、104ヵ国の養育者、教員、そして子どもたちが協力してくれました。そして、新型コロナウイルス感染症の流行が続く中での、子どもたちのメンタルヘルスおよび心理社会的ニーズを評価するため、アラビア語、英語、イタリア語、フランス語、スペイン語で世界的な調査が実施されました。この物語を通して扱うことになったトピックスの骨格は、この調査結果に基づき、考案されています。本書の内容は新型コロナウイルス感染症に影響を受けている国々の子どもたちに、読み聞かせを通して伝えられました。こうして、子どもたちと養育者からのフィードバックが、この物語の検討や改訂に生かされています。

1700人を超える世界中の子どもたちと養育者が、どのように新型コロナウイルス感染症の大流行に対処しているか、貴重な時間を使って私たちに共有してくれました。こうした子どもたち、養育者、教員の皆さんのおかげで調査が完了し、物語が仕上がったことに心より御礼申し上げます。本書は世界中の子どもたちのために、子どもたちによって作られたお話なのです。

IASC MHPSS RG は、このストーリーの文と絵をかいてくれたヘレン・パトゥックさんにも謝意を表します。

©IASC, 2020. 本書は、クリエイティブ・コモンズ 表示-非営利-継承 3.0 IGO ライセンス（CC BY-NC-SA 3.0 IGO; https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo）のもと、発行されています。本ライセンスの条項に基づき、本作品が適切に引用される場合に限り、非営利目的で、本作品の複製・翻訳・翻案を行うことが可能です。

日本語版は IASC の許可のもと作成され、クリエイティブ・コモンズ 表示-非営利-継承 4.0 国際 ライセンス（CC BY-NC-SA 4.0; https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/）で提供されています。本ライセンスの条項に基づき、本作品が適切に引用される場合に限り、非営利目的で改変などが可能です。日本語版制作：翻訳・編集／谷口博子（東京大学大学院医学系研究科国際保健政策学教室）、翻訳校閲／石塚 彩（東京大学大学院同教室）・竹中健裕（翻訳者）、デザイン／鈴木妙子。日本語版お問い合わせ先：谷口博子（taniguchih@m.u-tokyo.ac.jp）。有志による制作により、所属する組織とは関係ありません。

日本語版注：感染予防のための人との距離については、世界保健機関（WHO）の指針「〝少なくとも〟１メートル」に沿った英語原書に準じています。

はじめに

『みんながヒーロー』は、新型コロナウイルス感染症の大流行に影響を受けている世界中の子どもたちのために書かれた本です。

『みんながヒーロー』は、養育者あるいは先生が、一人または少人数のお子さんに読み聞かせをしてあげてください。養育者や先生のサポートがない中で、子どもたちだけで、この本を読むことは、おすすめできません。付録ガイド『ヒーローのためにできること（仮題)』(後日発行予定）では、新型コロナウイルス感染症に関するトピックを扱ったり、子どもたちが気持ちや感情をコントロールするのを手助けしたりするときに役立つ内容を掲載しています。また、子どもたちが本書を踏まえてできる行動も紹介しています。

翻訳について

「緊急時のメンタルヘルスと心理社会的支援に関する、機関間常設委員会レファレンス・グループ（IASC MHPSS RG)」は、アラビア語、中国語、フランス語、ロシア語、スペイン語の翻訳を準備しています。これ以外の言語の翻訳については、IASC MHPSS RG（mhpss.refgroup@gmail.com）までご連絡ください。各言語の翻訳はすべて、IASC MHPSS RGのウェブサイトに掲載されます。

本作品を翻訳あるいは翻案される場合には、次の点にご留意ください。

・制作物に、制作者のロゴ（あるいは資金提供機関のロゴ）を入れることはできません。
・翻案される場合（文章や画像を変更する場合など)、IASCロゴは使用できません。本作品を利用されるいかなる場合でも、IASCが特定の機関、制作物、サービスを推奨・宣伝することはありません。
・ご自身の翻訳および翻案は、クリエイティブ・コモンズ・ライセンスあるいは同等のライセンスのもと、利用を認可してください。推奨版は CC BY-NC-SA 4.0 あるいは 3.0 です。互換性のあるライセンスのリストは、こちらでご覧いただけます。https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses
・翻訳版には、以下の免責条項を翻訳言語で記載してください。「本翻訳・翻案は機関間常設委員会（the Inter-Agency Standing Committee: IASC）が制作したものではありません。IASCは本翻訳・翻案の内容および正確性について、一切の責任を負いません。原書である英語版〝Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19!” Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO のみが法的拘束力のある正規版です。

サラのママは、サラのヒーローです。だって、ママは
世界一のママだし、世界一のかがくしゃだからです。
でも、サラのママにも、新がたコロナウイルスのくすりを
見つけることはできません。

「新がたコロナウイルスは、どんなかっこうしてるの？」
サラはママにたずねました。

「コロナウイルスはとても小さくて、見えないの」
とママは言いました。「でも、ウイルスで
病気になった人のせきやはなみずで広がったり、
病気になった人が、ほかの人やものをさわったりして
広がるの。病気になると、ねつやせきが出たり、
いきをするのがくるしくなる人もいるのよ」

「見えないから、コロナウイルスとはたたかえないの？」
とサラはたずねました。

「たたかえるわよ」とママ。「だからね、サラ。
サラには元気でいてほしい。ウイルスはいろんな人に
よってくるけど、みんながたたかいをおてつだいできる。
子どもにはすごい力があって、子どももおてつだい
できるのよ。だからサラには、みんなのために
元気でいてほしい。
ママのヒーローでいてほしいの」

その夜、サラはベッドの中で、自分はちっとも
ヒーローじゃないと、かなしい気もちになりました。
学校に行きたくてもしまっていたし、ようじんのために
友だちにも会えませんでした。サラはコロナウイルスに
こんなふうにじゃまするのをやめてほしいと思いました。

「ヒーローなら、すごい力をもってる」 眠ろうと目を
とじながらサラはひとり言を言いました。「わたしは？」

とつぜん、くらやみの中で、やさしい声が、
サラの名前をささやきました。

「だあれ？」 サラもそっと聞きかえしました。

「どうすれば、きみはヒーローになれるかな？　サラ」
その声はたずねます。

「世界中の子に、自分を守れる方ほうを教えてあげたい。
そうすれば、その子たちもほかの人たちみんなを
守ってあげられるから……」 サラは答えました。

「ぼくに何ができるかな？」 その声はまたたずねます。

「空をとべて……大きな声が出て……
てつだってくれるようなものがいたら！」

ヒューっと音がして、何かものすごいものが
月明かりの中にあらわれました……

「あなたはだあれ？」サラはいきをのみました。

「ぼくはアリオ」

「アリオって見たことない」とサラ。

「あれ、ずっとここにいたんだけどな」 アリオは
言います。「ぼくはきみの心の中から来たんだよ」

「あなたがいたら……世界中の子たちに
コロナウイルスのことを教えてあげられる！」
サラは言いました。「わたし、ヒーローになれる！
あ、でもまって、アリオ。コロナウイルスが
あちこちにいるのに、たびをしてもだいじょうぶ？」

「ぼくといっしょならね、サラ」とアリオ。
「いっしょにいれば、きみはだいじょうぶさ」

サラはアリオのせなかにとびのって、ベッドルームのまどから、夜の空へのぼっていきました。星たちにむかって空をとび、月にあいさつもしました。

たいようがのぼると、ピラミッドのそばの
きれいなさばくに下りました。
何人かの子どもたちが、あそんでいます。
子どもたちはうれしそうに声をあげて
サラとアリオに手をふりました。

「ようこそ、ぼくはサレム！」 ひとりの男の子が
さけびました。「ここで何をしているの？
ごめんね、ぼくたち近くには行けないんだ。
１メートルは、はなれてないといけないんだよ！」

「だから、わたしたち、ここにいるのよ！」
サラもへんじをしました。「わたしはサラ。
こっちはアリオ。ねえ、知ってる？
わたしたち子どもが、近じょの人やお友だちや、
パパやママ、おじいちゃん、おばあちゃんを
コロナウイルスから守れるって。みんなが……」

「せっけんと水で手をあらう！」 サレムは笑顔で
言いました。「ぼくたちも知ってるよ、サラ。
ぐあいがわるかったら、せきはひじの内がわでするし、
あくしゅするかわりに、手をふるんだ。ぼくたち、
家にいるようにもしてるよ。でも、とても人の多い
町だから……みんなが家にいるわけじゃない」

「ふむ、ぼくに何かできるかもしれない」 アリオは
言いました。「コロナウイルスは見えないけど……
ぼくのことは見えるからね！　のって。
ふたつのつばさに、それぞれすわってね ——
そうすれば１メートルは、はなれるから！」

アリオはサレムとサラを
つばさにのせて、とび立ちました。
アリオは大きな町の上をとびまわって、
うなり声をあげたり、歌ったり！
サレムは通りにいる子どもたちに
よびかけました。

「みんな！
おうちの人に教えてあげて。
家にいれば、もっと安心だって！
それが一番のたすけ合いだって！」

このようすを見た人たちは
びっくり。
でも、みんな手をふって
家の中へ入ることにしました。

アリオは空高く
のぼっていきました。
サレムは大よろこびです。
雲の中では
ひこうきとすれちがい、
じょうきゃくは
外を見てびっくりしています。

「りょこうはできなくなる。
すくなくとも、今はね」
サレムが言いました。
「世界のあちこちで
こっきょうがしめられてる。
今は大切な人たちといっしょに、
じっとしてたほうがいいんだ。

「とてもたくさんのことが、
かわってしまったみたい」
サラは言いました。
「ときどき、それがこわくなるの」

「まわりのことがかわると、こわくなったり
とまどったりするよね、サラ」とアリオ。「ぼくは
こわくなると、しんこきゅうして――火をはく！」

アリオは、大きな火の玉をはきました！

「きみたちはこわいと思ったとき、どうすれば
安心できる？」 アリオはたずねました。

「わたしは、安心させてくれる人のことを考える」
サラは言いました。

「ぼくも。安心させてくれる人みんなのこと。
おじいちゃんやおばあちゃんとか」とサレム。
「会いたいな。今はぎゅうができないんだ。
コロナウイルスをうつしてしまうかもしれないから。
いつもは週まつに会うんだけど、今はやめてる。
おじいちゃんとおばあちゃんを守るために」

「電話はできる？」 サラはサレムに聞きました。
「もちろん！」とサレム。「毎日電話をくれるよ。
家で何をしてるとか、ぜんぶ話すんだ。
そうすると、ぼくは気もちがらくになるし、
おじいちゃんとおばあちゃんも、そうだって」

「大すきな人に会えなくて、さびしいのは
しぜんなことだよ」とアリオ。
「どんなに大切に思ってるかがわかるね。
ほかのヒーローにも会ってみたくない？」

「うん！」 サラとサレムは元気に答えました。

「よし、友だちのサーシャは、とくべつすごい力を
もってるんだ」とアリオ。「行こう！」

アリオたちは地上にむかい、小さな村の近くに
下りたちました。ひとりの女の子が家の外で花を
つんでいました。その子はアリオと、つばさに
すわっているふたりを見ると、えがおになりました。

「アリオ！」と女の子は大声でよびました。
「今は人との間を１メートルは空けないといけないの。
だから、ここからぎゅうね！　ここで何をしているの？」

「ぎゅうって言ってくれたとき、ぼくはきみの
ぎゅうをかんじたよ、サーシャ」とアリオ。「言葉で
気もちがつたわるってすてきだね。もちろんみぶりでも。
この二人にきみのすごい力を見せてあげたいんだ」

「わたしのすごい力って？」 とサーシャ。

「きみはおうちの人が病気になったから、
ほかの人にコロナウイルスをうつさないように
家にいるんだね」とアリオは言いました。

「うん。パパが病気で、すっかりよくなるまで
ベッドルームにいるの」とサーシャは言いました。

「でも、いいこともあるの！　家族でゲームや
おりょうりをしたり、にわですごしたり、ごはんを
食べたり。兄弟と体そうやダンスもするのよ。
学校に行きたいって思うときは、本を読んだり、
勉強をしたりするの。さいしょは家にいるのが
ヘンなかんじもしたけど、今はふつうよ」

「たいへんなときもあるね、サーシャ」とアリオ。
「でもきみはおうちで、楽しんだり大すきな人たちと
なかよくしたりする方ほうを見つけてる。
だから、きみはぼくのヒーローなんだ！」

「家族とけんかしたことある？」
サレムがたずねました。

「ときどき」とサーシャ。「ぐっとしんぼうして、
よーく考えて、いつもよりずっと早く、
ごめんなさいって言うの。これが、すっごい力なの。
わたしたちも、ほかの人も、いい気分になるのよ。
ひとりでいたいときもあるけど。わたし、ひとりで
ダンスしたり歌ったりするの大すき！　それに
友だちと電話でおしゃべりもできるし……」

「でもね、アリオ。自分の家からずっと遠くにいる
人は？　家がない人は？」とサラはたずねました。

「いいしつもんだね、サラ」とアリオ。
「どうしているか、見に行こう」

アリオとサラとサレムはサーシャにさよならを言って、
ふたたびしゅっぱつしました。まわりがあたたかくなって
きて、アリオたちは海にかこまれた、しまに下りました。

たくさんの人がひなんしているキャンプが見えました。

女の子がこっちを見て、遠くから手をふりました。

「こんにちは、アリオ！　また会えてうれしい！」
女の子は大きな声で言いました。「人と１メートルは
空けるようにしているの。だから、ここから話すね。
お友だちをしょうかいして！　わたしはレイラよ」

「こんにちは、レイラ！　わたしはサラ。
こっちはサレムよ」とサラもへんじをしました。
「コロナウイルスから自分たちを守ろうとしているのね。
ほかにどんなことをしているの？」

「せっけんと水で、手をあらってる！」
レイラも答えました。

「せきをするときは、ひじの内がわにしてる？」
サレムが聞きました。

「どうやってするの？」とレイラ。
サレムはやってみせました。

「みんな、しっかりしなきゃって、がんばってるの。
でも、わたし、心ぱいなことがあって」とレイラは
言います。「聞いてくれる？　だれかが病気で
しんでしまったって聞いて、すごくこわくなった。
コロナウイルスでしぬ人もいるって、本当？」

アリオは大きなためいきをついてから、
大きなおしりを下ろしてすわりました。

「そうだね、小さなヒーローさんたち。ふしぎだよね」
とアリオ。「へいきな人もいれば、すごくぐあいが
わるくなって、しんでしまう人もいる。だから、
ひどくなりやすいおとしよりやほかのびょうきがある人に、
とくに気をつけてあげなくちゃいけないんだ。
とてもこわくなったり、心ぱいになったりするけど、
心の中に安心できる場しょがあれば、だいじょうぶ。
ぼくといっしょにやってみない？」

みんながさんせいしたので、アリオはみんなに
目をとじて、自分が安心できる場しょを
思いうかべるように言いました。

「安心してた時とか思い出を考えてみるんだ」
アリオは言いました。

アリオはみんなに、安心な場しょで何が見えたか、
どう思ったか、どんなにおいがしたか聞きました。
安心できる場しょに来てほしい、とくべつな人が
いるか、その人とどんな話をしたいかも聞きました。

「かなしくなったり、こわくなったりしたら、いつでも
その安心な場しょに行けばいいんだよ」とアリオ。
「それが、きみたちのすごい力なんだ。その力は
お友だちや家族にだって、分けてあげられる。そして、
わすれないで。ぼくがきみたちを気にかけていること。
ほかの人たちだってそうだよ。だから、安心してね」

「みんなが思いやりの気もちをもてる」とレイラ。

「そうだよ、レイラ」とアリオは言いました。どこにいても、ぼくたちはささえ合える。ぼくたちのさいごのたびに、いっしょに来るかい？」

レイラはアリオと新しい友だちと、たびに出ることにしました。サラはレイラがいっしょに来てくれてうれしくなりました。だって、レイラはたすけ合いが大切だって知っているからです。みんなは何も言わず、しずかに空をとんでいきました。でも、レイラはサラとサレムが自分のことをとても気にかけてくれていることがわかりました。

雪をかぶった山々が、少しずつ見えてきました。
アリオは小さな町に下りました。
子どもたちが、小川のそばであそんでいます。

「アリオ！」 ひとりがアリオに手をふりました。

「やあ、キム」とアリオも答えます。
「さあみんな、コロナウイルスにかかっていたけど、
元気になった友だちをしょうかいしよう」

「どんなだった？」 サレムが聞きました。

「せきが出て、すごくあついって思うときもあった。
とてもしんどくて、何日かはあそぶ気もおきなかった」
とキム。「でもぐっすりねむって、家族がかんびょう
してくれたよ。でも家族の中で、おとなは何人か
病院に行ったんだ。かんごしさんやおいしゃさんは、
とってもやさしくしてくれたって。近じょの人たちは
家にいるぼくたちを、たすけてくれたよ。
そうして、何週間かして、みんな元気になったんだ」

「ぼくはキムの友だちだよ」 ひとりの子どもが言いました。「キムがコロナウイルスにかかったからって、ぼくたちが友だちでなくなるわけじゃない。会えなくてもね。ずっとキムのことを心配していたし、またいっしょにあそべて、とってもうれしいんだ！」

「友だちとして一番大切なことのひとつは、おたがいを守ることだよ」とアリオが言いました。「それが、しばらくの間、会えないことだったとしても」

「わたしたちみんなが、できることよね」とレイラ。

「そうすれば、いつかまた前みたいに、いっしょにあそんだり、学校に行ったりできる」とサレムも言います。

家に帰る時間が来ました。サラが新しくできた友だちに、さよならを言う時間です。みんなはこのぼうけんのことをぜったいわすれないと、やくそくしました。

サラは、みんなにしばらく会えないような気がして、かなしくなりました。でも、キムの友だちがさっき言ったことを思い出して、気もちがかるくなりました。会えなくても、その人たちのことが大すきなのはかわらないのです。

アリオはみんなを家におくりとどけたあと、
サラがベッドの中でねむりにつくまで
まっていてくれました。

「明日も会える？」
サラはアリオに聞きました。

「ううん、サラ。きみはこれからは
家族といなきゃ」 アリオは言いました。
「でも、ぼくたちが話したことをわすれないで。
手をあらうこと、家にいること。そうすれば、
サラが大すきな人たちが元気でいられる。
ぼくはずっときみのそばにいるよ。
きみが安心できる場しょに行けば、
いつだって、ぼくに会えるんだ」

「アリオはわたしのヒーローよ」
サラはそっと言いました。

「きみもぼくのヒーローだよ、サラ。
きみのことが大すきな人たち
みんなのヒーローだ」

サラはねむりました。よく朝、目がさめると、
アリオはいなくなっていました。サラはアリオと
話そうと、自分が安心できる場しょに行きました。
そして、アリオとのぼうけんで見たこと知ったことを
ぜんぶ絵にかきました。サラはママにこの話を
してあげようと、走って絵をもっていきました。

「ママ、わたしたちはみんなが元気でいられるように
たすけ合えるのよ」 サラはママに言いました。
「ぼうけんして、たくさんのヒーローに会ったの！」

「そのとおりね、サラ！」とママ。「たくさんの
ヒーローが、わたしたちをコロナウイルスから守って
くれてる。おいしゃさんや、かんごしさんみたいに。
でも、サラのいうとおり、わたしたちみんなが
ヒーローになれる。きょうも、あしたも。
そして、ママの一番のヒーローは、サラ、あなたよ」