

自粛時代を生きる

福岡産業保健総合支援センター  
産業保健相談員 堀江正知

新型コロナウイルスは、大都市部でまん延の様相を呈している。毎年、冬に流行するインフルエンザと比べて、ICU入室率は2.4倍、人工呼吸器装着率は4.0倍、死亡率は5.0倍(Yan X BMJ 2020)と報告されている。このウイルスの最大の特徴は、重症化率の年代差であり、30代を1とすると、20代は0.3倍、40代は4倍、50代は10倍、60代は25倍、70代は47倍である(<https://corona.go.jp/proposal/>)。したがって、対策の要点は、高齢者や循環器疾患のある者は「うつされない」こと、若者は「うつさない」ことになるが、目下の課題は、一部の若者が自らのリスクが低いことを認識し、自粛に疲れてしまったことであろう。実社会では高齢者と若者との共存と交流が避けられない。そこで、政府は二類感染症に相当する指定感染症として、コレラ、赤痢、マラリアよりも嚴重に取り扱い、宴会、会食、会話、共同生活、移動の5つを自粛するように呼びかけ続けている。そして、自粛の時代に勧奨される「新しい生活様式」には、移動制限、空間分離、換気、距離確保、マスク着用など人間の行動と接触を制限する事項が並び、日常生活を積極的に楽しむ方策についての示唆がない。

そこで、私は、自粛の疲れを癒すためにも、通信手段を用いて他者との交流を維持する方策と自分だけの時間を楽しむ方策の両者を徹底的に探求してみようことを提案したい。前者は、手紙、電話、スマートフォン、ゲーム機、パソコンなどを活用して、文字、画像、音声、映像を他人と共感することである。大学はこの一年間で通信教育の環境を一気に充実させた。社会においても感染症防止と経済活性化の両立を図るのであれば、旅行や会食を奨励するよりも、高齢者でも通信機器を利用できるインフラの整備を図るほうが適切ではないだろうか。一方、後者は、瞑想、資料整理、読書、学習、創作などで個人の時間を楽しむことである。一年前、思い返せば、会議、来訪、出張、集会など多忙で、一人になれる時間が取れなかった人にとって、今は、落ち着いて自分を磨き、人生を見つめなおす絶好の機会と言える。

勉強も運動も仕事も、他者にやらされていると思うのか自分でやりたいと思うのかで、疲労感は達成感に変えられるものである。長引く自粛期間を利用して黙々と鍛錬を続けてきたスポーツ選手が勝利を収める姿は大いに称賛される。ポストコロナの時代は必ず到来する。その時、自分は社会で何をしているのかを見据えて、自分のために時間を投資したい。そして、家庭や職場など身近で過ごす人たちとも一緒に取り組める能動的な目標を見つけることができれば、幸せを共有できる喜びも味わえるだろう。そのような人々は、自粛の時代が終わったときに、それぞれ成長した自分に出会えると信じている。