

新しい生活様式

姫路工学キャンパス新型コロナウイルス感染症総合対策会議

新型コロナウイルス感染症と共存していく？

2020.5.25

国民の徹底した外出自粛が功を奏して新型コロナウイルスの感染は落ち着きつつあります。しかし、収まったわけではありません。アフターコロナを待ち望んでいる日々ですが、どうやら今までの生活に戻るのはまだまだ程遠いようです。

「会話をする際は可能な限り真正面を避ける」。

普段の生活で実践できますか？ 今までは正面から目を見て話すことを奨励されていました。風邪でマスクをしても発表するときは「マスクをとって発表しなさい」と言われたこともありますね。今では考えられません。

自粛生活が長期化するうえに、さらなる感染拡大防止のため、新たに求められたのが「新しい生活様式」への切り替え。それはいったい、どのような行動を指し、いつまで続くのでしょうか。

これからの生活様式～ニューノーマルな社会～

政府の新型コロナウイルス感染症対策専門家会議より 2020/5/4

新型コロナウイルスの感染を防ぐには、今までと違う行動を続ける必要があるとして、政府の専門家会議が「新しい生活様式」を提言しました。感染につながるような人との接触を徹底して避けることが柱で、そのためには人が集まることや会話までもが制限されます。私たちの社会や経済の仕組みは、それを受け入れられるのでしょうか。

提言では、人との距離はできるだけ2メートルあけ、外出時に会話をする場合は症状がなくてもマスクをし、可能な限り真正面は避ける、などと例示しています。発症した時のために誰とどこで会ったかをメモし、帰宅したら手や顔を洗い、できるだけすぐに着替えてシャワーを浴びることを求めました。毎朝の体温測定やこまめな換気を心がけ、買い物は通販や電子決済を利用。食事は横並びで座り、大皿は避けて会話は控えめに、と提案しました。働き方ではオンライン会議やオンラインでの名刺交換などをすすめています。

専門家会議の脇田隆宇座長は4日の会見で「新型コロナとは長く付き合っていくとけない」と説明しました。ウイルスがそばにいないことを前提に、「日常」を作り直す必要があるとの考え方からのようです。

専門家会議が示した「新しい生活様式」の具体例	外出	マスク着用。帰宅後せっけんで丁寧に手洗い、シャワーも	
	人との間隔	できるだけ2メートル	
	移動	会った人と場所を記録	
	生活	毎朝検温。小まめに手洗い、換気。会話時は症状なくてもマスク	
	買い物	少人数ですいた時間に素早く。展示品への接触控えめに	
	スポーツ	ジョギングは少人数で、距離を取ってすれ違いを	
	公共交通機関	会話は控え、混んだ時間避け	
	食事	大皿、おしゃべり、多人数会食は避け、横並びで座る	
	働き方	テレワーク、オンライン会議励行。対面の打ち合わせは換気とマスク	

ひとこと

1年前、半年前には予想しなかった「With コロナ」の生活。外出自粛に始まり、遠隔授業やテレワーク、時差通勤、オンライン会議などがやむを得ず実施されていますが、多様で柔軟な働き方は以前より求められていました。それが新型コロナウイルス感染症の影響で加速しただけかもしれません。アフターコロナになっても、例えば混み合う電車バスを避け、2、3駅の通勤通学なら自転車などの利用に移行すると、少なくとも満員電車のデメリットは解消に向かいます。

世論調査では、政府の「新しい生活様式」を採り入れるのに前向きな人は86%。

かなり細かい具体例にどうしても窮屈で楽しくない生活をイメージしてしまいがちですが、ほとんどの人は呼びかけに応じて暮らしを見直そうとしています。ウイルスは常にそばにいて、今とは違う日常に変えていかなければ多くの命が失われてしまいます。

できない自分を責め、守っていない人を攻撃して世の中がギスギスすれば、その隙をウイルスがついてきそうです。その先にある少しいい未来を想像したほうが長続きしそうです。一人一人の「新たな日常」への挑戦がコロナ後の未来を明るくすると信じているものです。次号からは生活に密着した具体的な対策についてお伝えします。

「新しい生活様式」とは？

感染対策三つの基本



身体的距離の確保

- ・人との間隔はできるだけ2m（最低1m）
- ・遊びに行くなら屋内より屋外
- ・会話の際は可能な限り真正面を避ける
- ・3密（密集・密接・密閉）回避
- ・こまめに換気



マスク着用

- ・症状がなくてもマスク着用
- ・せきエチケット徹底

手洗い

- ・家に帰ったらまず手や顔を洗う
- ・手洗いは水とせっけんで30秒程度
- ・毎朝の体温測定、健康チェック。発熱またはかぜの症状がある場合は自宅療養

移動の感染対策



- ・感染流行地域の行き来は控える
- ・帰省や旅行は控えめに

- ・発症時のため、誰とどこであったかメモ

日常生活のスタイル



買い物



- ・通販も利用
- ・1人または少人数ですいた時間に
- ・電子決済の利用
- ・計画を立てて素早く
- ・サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは、前後にスペース

- ・公園はすいた時間や場所を選ぶ
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・ジョギングは少人数で



- ・すれ違うときは距離をとる
- ・予約制を利用
- ・狭い部屋での長居はしない
- ・歌や応援は十分な距離かオンライン

食事



- ・持ち帰りや出前、デリバリーも
- ・屋外空間で気持ちよく
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座ろう
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ・お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて

- ・冠婚葬祭など
- ・多人数での会食は避けて
- ・発熱やかぜの症状がある場合は参加しない

- ・公共交通機関の利用
- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間帯は避けて
- ・徒歩や自転車利用も併用する

働き方のスタイル



- ・テレワークやローテーション勤務
- ・時差通勤でゆったりと
- ・オフィスは広々と

- ・会議はオンライン
- ・名刺交換はオンライン
- ・対面での打ち合わせは換気とマスク

注意する人

以下の人はコロナの相談窓口にご連絡してください。**基準が変わりました**


比較的軽い風邪の症状が続いている(4日以上は必ず)

息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)や高熱がある人(すぐに連絡)

高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患、人工透析者、免疫抑制剤利用者の軽い風邪症状(すぐに連絡)

発熱等の風邪の症状が見られるときは、大学への通学や通勤を休んでください

相談窓口（風邪症状）

名称	専用電話番号	受付時間
姫路市新型コロナウイルス相談窓口	079-289-0055	8:35～21:00
兵庫県コールセンター(予防・検査・医療に関するご相談)	078-362-9980	24 時間
神戸市新型コロナウイルス専用健康相談窓口(予防・健康不安、一般的相談)	078-322-6250	24 時間
神戸市帰国者・接触者相談センター	078-322-6829	24 時間
兵庫県 LINE 公式アカウント 「兵庫県-新型コロナ対策パーソナルサポート」 https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk26/covid19_line.html		

(引用参考)

朝日新聞デジタル 2020/5/11

神戸新聞「日々小論」2020/5/13