



3年目のコロナ禍を

明るく生きるために

新型コロナウイルス感染症の第8波が収束に向かっている中、国においてはその取扱いが大きく変わろうとしています。健やかで安心して生活するために私たちはどのようにすればいいのでしょうか。新型コロナウイルスをめぐる心の問題について、中央大学人文科学研究所 高橋聡美先生の講話を紹介いたします。

01 コロナ禍におけるストレス

3年にもおよぶコロナ禍。最初の頃は他人事だったものが、今では国民の約4人に1人がすでに感染しています(2月現在のデータ)。みなさんの周りでも、自分や身近な人が感染したりしていることと意思います。

まずは、感染された方々に後遺症が残らず、お元気で元の生活に戻れることを心から願っています。

さて、誰でも感染する、決して特別ではない新型コロナウイルス感染症ですが、今でも噂になったり、自身が感染した際にも偏見を恐れて隠したりということはあるのではないでしょう

うか。私たちはこの3年ずっとコロナに感染することを恐れ、不安に思い、結果、偏見や差別を知らず知らずのうち抱いてきました。

さまざまな生活の自粛もストレスですし、感染するのではないかと怯えながら生活することもまたストレスだと感じます。自分や身内が感染したらなおのことでしょう。

「新しい生活様式」が推奨され、密を避ける日常も強いられてきました。3年前の生活に戻れるのはいつなのだろうと、途方に暮れます。

02 インフルエンザと同等の扱い 生じる葛藤

これまで、マスク着用を推

奨してきた政府から「マスクをするかしないかは個人の自由」という方針が打ち出されました。さらに5月から法律上ではインフルエンザと同じ扱いになります。つまり、感染した人や濃厚接触者の隔離の必要性も法律上はなくなります。

コロナ禍前の生活に戻れるのは嬉しい反面、世界は新型コロナウイルスを撲滅できた

わけではありません。共存する道を選んだと言えるでしょう。インフルエンザも同じく、私たちはこれまでもずっと共存してきました。コロナウイルスとも共存していくことになるわけです。しかし、3年の間で身についた新しい生活様式や感染に対する慢性的な不安は、元の生活に戻ることへの葛藤を生み出すでしょう。

元の生活に戻りたいけど不安という葛藤です。すぐにはマスクを外せないのでしようし、いきなり大きな宴会も怖くてできないかもしれません。3年間、身に着けた習慣はすぐには変えられないし、まだ感染者が多い中、すぐに行動がコロナ禍前に戻るとも思えません。

03 これから私たちに生じる心理的な問題

これから、新型コロナウイルス感染症がインフルエンザと同じ扱いになるに伴い、さまざまな混乱が生じると予想されます。マスクは個人の自由とは言え、場所によってはマスク着用を義務付けるところもしばらくはあるでしょう。

また、三密(密集・密接・密閉)を避けた新しい生活様式をどこまで緩和していいのかわかるいは全部撤廃していいのかわ、今の時点では想像できません。マスクの着用に関しては昨年、政府から「屋外では季節を問わず、マスクの着用は原則不要です」と国民へ呼びかけがありました。が、実際、屋外でもマスクを着用している人の方が多いのが現実です。マスクなしでも大丈夫と言われても、感染も心配です。し人の目も気になるところも正直なところかと思えます。マスクしている・していない、大勢で宴会していい・していけないなど、個々人の意見も分かれ、衝突したり人間関係に亀裂が入ることも生じるかもしれません。