

## 04 この健康を守る ために心がけたいこと

これらのことを踏まえて、みなさんが心地よく地域で過ごすために2つのことをお伝えしたいと思います。

### (1) マスク着用の自由

マスクに関しては個人の判断で原則自由となります。まず、みなさんに、知っておいてもらいたいのは、マスクはするもしないのも自由であるということです。

マスクをしていない人に「なぜしないのか」「逆にマスクをしている人に「外せ」と批判することはマスク着用の自由を侵害することになります。自分自身、他の人は他の人で、マスクへの考え方もコロナ感染に対する不安も異なります。コロナ禍以前でもマスクをしている人は沢山いました。だからといってそれを理由に、批判が生じたりしたことはありませんでした。あの頃のように、マスクをした人はマスクをし、したくない人はしない自由を取り戻すためには、みなさんがお互いの考えを尊重する必要があります。

**注** 海外の事例を見ると、交通機関などだけはマスクを義務化している国もあり、日本でも今後も交通機関などではマスク着用の義務が続くと考えられます。その際は、利用する会社の方針に従うようにお願いします。また、マスクなしでも、咳をする時はハンカチでふさぐなど咳エチケットなどコロナ禍以前からおこなっていた衛生行動は続けてください。

注 海外の事例を見ると、交通機関などだけはマスクを義務化している国もあり、日本でも今後も交通機関などではマスク着用の義務が続くと考えられます。その際は、利用する会社の方針に従うようにお願いします。また、マスクなしでも、咳をする時はハンカチでふさぐなど咳エチケットなどコロナ禍以前からおこなっていた衛生行動は続けてください。

### (2) 行動の基準

今後、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と、各行動も自分の判断で決めることになるでしょう。行動自粛の緩和が国から示されても、まだ不安で行動をコロナ禍以前と同じように戻せない人も多いとおもいます。行動緩和になっても自粛行動を続けている人を責めないでください。国が打ち出す方針のスピードと人の心がそれについていけるかどうかは別物です。逆に、行動緩和に伴い、自由に行動している人たちを批判しないでください。その方たちは国の指針通りに行動しているだけです。

## 05 生き生きと 生きるために

国から行動制限の緩和が出された時の反応は人によって異なります。それぞれのスピードを大切にしてください。私たちはコロナ禍で、大変な思いをこれまでしてきました。だからこそ、人と人が傷つけあわないようにしたいのです。このコロナ禍をなんとか生き抜いて来た私たちの力と、それでも失われなかった人とのつながりを大切にしていきたいと思っています。

3年間の自粛生活の中で、私たちは沢山の物を失ってきました。それは、誰かと逢える時間だったり、楽しみにしていたイベントであったり人によってさまざまでしょう。病院・施設に面会に行けないまま、大切な人と死に別れた方も多くいらつしやると思います。逢いたい時に逢えない、一緒に外食できない、遠方の子どもや孫に逢えないなどなど3年におよぶ不要不急の行動の自粛は人と人とのつながりを希薄にさせてしまいました。この3年、「不要不急」と切り

捨てられてきたことは実は私たちの生活で「必要」なものであったと私は実感しています。地域の楽しいイベント、スポーツ、芸術鑑賞などの文化活動、みんなとの会食、「不要不急」とされたものは、私たちの生活の楽しみそのものでした。人は不思議な動物で、「食べ、寝る」だけで満足しない生き物です。自分の楽しいと思うことを思いっきりやったり、自分らしさを発揮できる活動をしてこそ、生き生きと生きられます。人は生き生きと生きる、「生活する」生き物です。みなさんも、少しずつでいいので、コロナ禍前の自分らしい生活を取り戻していきましょう。あるいは、コロナ禍で新たにつながりや、楽しみを得た方はそれを大切になさってください。

まだまだ、コロナ感染を不安に思われる方もいらっしゃると思います。でも、この3年、コロナ禍を生き抜いてきたご自身に自信をもってください。不安に思うご自身を責めないでください。

### 一最後に

大崎町を初めて訪れた時、国道220号沿いのカブトムシのモニユメントに圧倒されました。全国放送で横瀬海岸を颯爽と駆け抜ける馬を見た時も、とても勇気をもらいました。大崎町のみなさんがカブトムシのように根気強く、力強く、このコロナ禍でそれぞれが何かと闘っておられると思います。大崎の海岸を駆ける馬たちのように、みなさんが心身ともに生き生きとして過ごせることを心から願っています。



中央大学人文科学研究所  
客員研究員

高橋 聡美さん

(鹿屋市出身 加世田育ち)

自衛隊中央病院高等看護学院卒、国立精神神経センター国府病院など精神科・心療内科の看護師として勤務され、東北大学大学院博士課程修了博士(医学)、全国各地において自死遺族支援、自殺対策計画策定委員、自殺予防教育の実践などご活躍されています。