

「心のワクチン」運動

この夏の「マスク」を考える

一般社団法人感染症対策コミュニケーションラボ
代表理事 田崎陽典
(危機管理コミュニケーションコンサルタント)



もう3度目となるコロナの夏。マスクの夏。一旦落ち着きを見せた感染者数も本稿執筆中の7月中旬で再び急増中。この夏も密を避ける、手洗い・消毒、室内の換気、そしてマスク着用などの基本的感染対策はそのままに、コロナと過ごすのは確かそうです。一方、今夏は、移動を控えるなどの行動制限の要請は出ていません。また、夏の前には「**屋外で人との距離が確保できる場合や、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません**」と、重要な対策を緩和するように見える要請が積極的に国から出て、これは初めてのことだと思われます。

元の日常に戻る練習を

この2年半の経験をもとに、日本でも社会活動を活性化させ、元の世界に戻る方向に進もうとしています。けれども、人がまばらな酷暑の屋外でもマスクを外して歩く人の姿にはなかなか出会えません。最初は面倒だったマスクも、いつの間にか新常态として慣れてしまい、それが今や、「もう恥ずかしくてマスク外せません！」なんて声も聞かれるほどに。

また、そうはいつでも空気中にウイルスが飛んでいるリスクは「ゼロ」ではないから外せないという人もいるし、外している人を見ると怖い、マナー違反だと考える人もいます。さらには白い目で見られそうだと、外せないでいる人もいるのではないのでしょうか。おなじみの同調圧力ですね。

しかし、せっかくここまでコロナとの付き合い方がわかってきて、日常を取り戻せるようになってきたのですから、元に戻る練習と思ってこの夏、「外せるマス

ク」は外してみることをお勧めします。

ただ、ここで大事なのは、その前にマスクの意味をもう一度理解し直すこと。つまりウイルスを万が一持っていたとしても口鼻から出さない、口鼻からもらわないためのマスクであること(ですから、屋外で距離が取れるところでは理屈上は以前からマスクは不要でした)。そしてもっと考えなければならないことは、マスクを外したい人、マスクを着けていたい人の気持ちを想像すること、思いやることだと考えます。

大切な「知のワクチン」と「心のワクチン」

私たち感染症対策コミュニケーションラボでは、一人ひとりが感染症の基本のキの字と感染症対策の理由を知る(=知のワクチン)と同時に、他者に感染させないのももちろんのこと、立場やリスクの捉え方は人それぞれであることを考え、人を思いやる気持ちを持つこと(=心のワクチン)によって、偏見や差別という負の副産物を生まずに、不足や過剰がないスマートな感染症対策ができる社会となることを目指してきました。

そこに、「小さな親切」運動の「一人ひとりの小さな親切が社会を良くする」という言葉に出会い、市民一人ひとりが対策行動の主体となり、他者や社会を思いやることではじめて成立する感染症対策と同じ考え方であることを知りました。

そうしたことから、現在、「コロナ時代の『小さな親切』運動」として「心のワクチン」運動をともに進め、より良い社会づくりの一助になればと思います。協力させていただいています。

「心のワクチン」運動はこちらからチェック!

