

# Withコロナ時代の「小さな親切」運動 今、私たちにできること



新型コロナウイルスという言葉が耳に響いてから、約一年が経過しました。得体のしれないウイルスに世界中が振り回され、「小さな親切」運動も活動自粛を余儀なくされるなど、影響を受けましたが、かなり分かってきたこともあります。そこで、厚生労働省クラスター対策班をはじめ、文部科学省、経済産業省など政府機関や各種業界団体への助言を通して、最前線でのウイルスと対峙してきた、**和田耕治先生**（国際医療福祉大学医学部 公衆衛生学教授）に、今後の親切運動の推進への示唆を交えて、最新の情報を伺いました。（インタビューは昨年12月3日に行いました。）



ではありませんでした。これは、日本中が早くからマスクをし、外出を控えたことが間違いなく関係しています。欧米では、マスクをするのが遅れ、サンクスギビングデー（米国感謝祭・11月26日）に人が大勢集まるというような状況もありましたからね。これまでの経験で、感染の多くが小さな飛沫を介してあることは分かっています。きちんとマスクをして、距離を保って短時間の会話をすれば、感染リスクは少ないと考えたいと思います。クラスターが発生しているのは、それがうまくできなかった場所です。

一番は会食をする場所ですね。マスクを外す瞬間があり、長時間を他者と過ごすので感染リスクが上がってしまうわけです。同じ飲食店でも、例えば一人でラーメンを食べに行く場合は、リスクは低くなります。誰かと会話をするわけではないですからね。

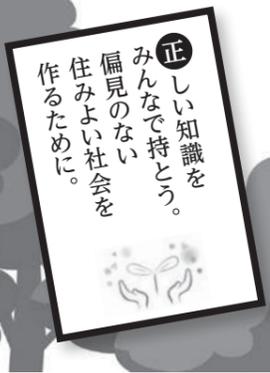
しかし、飲食店や宿泊施設、イベント関連など、人と人が接触しやすい業態の方も多くいらっしゃいます。感染の予防と営業を両立させるためには、どのようなことに気をつけなければいでしょうか。

出始めが最も感染力が強いといわれています。もしも陽性者が、「これくらいでは休めない」と考えて出勤したら、職場での感染リスクは非常に高まります。今は人手が足りず大変な職場もあるでしょうが、一人ひとりが自分の体調に敏感になって、少しでも具合が悪ければ出歩かないこと。これが今、感染拡大を防ぐために何より大事なことです。職場内でも、体調の悪い人を気遣うこと、休むことに罪悪感を抱かせないようにすることが、今改めて必要です。

## 陽性者への偏見が感染拡大を生む

「小さな親切」運動も、昨年はずまざまなイベントを中止にしましたが、今後の「日本列島クリーン大作戦（清掃活動）」などの実施について、アドバイスをいただけますか。

体が触れたり、何かに触って感染するなど、接触での感染リスクは飛沫感染に比べて少ないことがわかっています。また、屋外での活動であれば空気も動くので、マスクを着用して、話をしなければ感染リスクは



新型コロナウイルスという言葉が耳に響いてから、約一年が経過しました。得体のしれないウイルスに世界中が振り回され、「小さな親切」運動も活動自粛を余儀なくされるなど、影響を受けましたが、かなり分かってきたこともあります。そこで、厚生労働省クラスター対策班をはじめ、文部科学省、経済産業省など政府機関や各種業界団体への助言を通して、最前線でのウイルスと対峙してきた、**和田耕治先生**（国際医療福祉大学医学部 公衆衛生学教授）に、今後の親切運動の推進への示唆を交えて、最新の情報を伺いました。（インタビューは昨年12月3日に行いました。）

新型コロナウイルスという言葉が耳に響いてから、約一年が経過しました。得体のしれないウイルスに世界中が振り回され、「小さな親切」運動も活動自粛を余儀なくされるなど、影響を受けましたが、かなり分かってきたこともあります。そこで、厚生労働省クラスター対策班をはじめ、文部科学省、経済産業省など政府機関や各種業界団体への助言を通して、最前線でのウイルスと対峙してきた、**和田耕治先生**（国際医療福祉大学医学部 公衆衛生学教授）に、今後の親切運動の推進への示唆を交えて、最新の情報を伺いました。（インタビューは昨年12月3日に行いました。）

「このくらいでは休めない」。それが、職場クラスターにつながる。

「コロナ禍は2年目に入りました。これまでの経過をどのようにご覧になっていきますか。」

当初、中国や欧米での広がり方を見て、尋常ではないかと警戒しましたが、日本ではそれほどの広がり方からある程度守られていると聞いていいでしょう。

この時期、受験生やその家族は心配も多いでしょうが、もともと受験という行為自体、感染リスクの高いものではありません。ただ、家族に体調の悪い人が出たときは、近づかない、食事を別にするなどの配慮をしてあげてください。また、今年度の入試については、学校も一定の配慮を施すはずです。万が一、受験生自身が体調を崩した場合は、無理をせず相談されるとよいでしょう。

「オフィスではどうでしょうか。」

確かに、企業でクラスターが発生しているケースはあります。ただ、今ほどの企業でも換気に注意し、マスク着用でしょう。それに大声を出す場所でもない。むしろ社員食堂や更衣室、アフターファイブなど、少し緊張がゆるみ、人が接近しやすい瞬間に、感染が広がっていると考えられます。企業が注意すべきなのは、そういう場所と時間です。

もう一つ、声を大にして言いたいのは、日本の職場環境には休みを取りにくい風潮がありますが、「少しでも体調の悪い人は休む」ということです。新型コロナウイルスは、症状の

飲食の場で、感染をどうやって防ぐかは大きな課題です。席数を減らしたり、ついたてを立てたりなど、その店に合わせた対策をしっかりと行っていたらとしても、感染が起る場合があります。居酒屋などは、かなり換気が悪いことも分かっています。ですので、二酸化炭素濃度の測定器を使って換気の目安にするといった工夫もできます。

あとは、感染対策について従業員への教育を徹底すること。そしてもう一つ、客側も大きな声で話さない、長時間滞在しないなど、しっかり知識

を身につけて店の感染対策に、参加していただくことも重要です。店舗も積極的にお客さんに協力を求めていく必要もあるのではないのでしょうか。

「学校はいかがですか。」

小中学生は、仮に感染したとしても重篤化しにくいことが分かっています。それに、学校関係者はマスクや手洗い、消毒、密を避けるなど感染対策を徹底していますので、当初予想していたより、学校での感染は少ないです。小中学生は、感染リス



できるコロナ対策はみんなです。それが社会の習慣となるように。

新春特別インタビュー

Withコロナ時代の「小さな親切」運動  
今、私たちにできること

症への基本的な知識を、みんなが正しく持つことも大事だと思います。「小さな親切」運動は、思いやりの心を育てる運動です。地方での活動も盛んだとお聞きしましたが、陽性者の少ない地域ほど、誹謗中傷や差別が起きやすいので、他人を思いやる気持ちとともに、感染症の正しい知識を身に付け、これを伝え合うなど広い視野で運動を続けていきたいと思っています。

私たち専門家も、正しい情報の発信に努めていきます。今後は、セミナーなども開催する予定ですので、そのような機会もぜひ活用していただきたいですね。

まだまだ続く「Withコロナ」に慣れてしまおう

— 私たちはこれまでどおり「小さな親切」を推進していきますね。

もちろんです。困っている人に声をかけたりするくらいでは、感染なんてしません。それに、コロナによって差別が蔓延する社会になった

感染対策は正しい知識から  
和田耕治先生の  
Webセミナー開講

今年に入り、再び限定地域を対象に緊急事態宣言が発出されました。マスク着用、手洗い、ソーシャルディスタンスに注意しているにも関わらず、感染拡大が全国に広がっています。特に、企業や学校など人の集まる場所に行かざるを得ない方は、不安なことと思います。感染対策についての様々な情報が溢れ、何が正しく有効なのか、よく分からなくなっています。

そこで、和田耕治先生と「小さな親切」運動本部が合同で、感染症の正しい知識と、市民生活や企業活動に役立つ情報を分かりやすく解説するWebセミナーを、会員の皆様向けに開催いたします。開催時期は2月下旬を予定。詳細が決まり次第、「小さな親切」運動Webサイトでお知らせいたします。

お問い合わせは下記までお気軽に！

「小さな親切」運動本部  
代表メール:skm1963@kindness.jp

**プロフィール**  
和田耕治  
(国際医療福祉大学 医学部 公衆衛生学教授)

産業医科大学医学部卒。臨床研修医、専属産業医(3年間)を経て、カナダ国McGill大学産業保健学修士・ポストドクトラルフェロー、北里大学大学院博士課程修了。北里大学医学部衛生学公衆衛生学助教、講師、北里大学医学部公衆衛生学准教授を経て、国立国際医療研究センター国際医療協力局、出向にてJICAミャンマー国主要感染症プロジェクトHIV専門家、JICAベトナム国チヨライ病院向け病院運営・管理能力向上支援プロジェクトチーフアドバイザーを歴任。厚生労働省クラスター対策班(現・疫学データ班)メンバー。文部科学省、経済産業省、高等裁判所、内閣官房のガイドラインづくりにも携わる。

あまりないですし、会話をしている場合は極力2m、最低1m程度間隔を空けていただくなどの対策をとれば、感染リスクはほとんどありません。

ただ、何百人、何千人もが集まる大規模なものになると、体調が悪いのに参加したり、マスクを正しくつけていないなど、いろいろな人がいる場合がありますので、避けた方がいいでしょう。

感染状況をみながら、20人から50人くらいの小規模なものから始めて、徐々に慣らしていき、少しずつ人数を増やしていくと良いのではないのでしょうか。ワクチンを待っていると、何年も活動ができないということにもなりかねません。

— 今年度の作文コンクールでは、コロナ禍でお年寄りの荷物を持ってあげたり、落とし物を拾ってあげるなどの親切がしにくくなったという内容が多かったのですが、今後のコミュニケーションの取り方についてはどう思われますか。

なんらかの物を介して手から顔などを触れ、感染するリスクは比較的に高いです。でも、まだまだコロナとの戦いはこれからです。

特に、この冬は重要ですよ。ここで陽性者を抑え込めるかどうかで、来年の冬の状況ががらりと変わるのでしよう。

— それはワクチンができていなくてもいいのでしょうか。

今の段階で、ワクチンが感染拡大をどこまで抑えられるかについて、過度の期待はできません。副反応のリスクも分かっています。それに、「ワクチンをしたから、何も怖くない」という風潮になり、もっとも重要な基本の感染対策を疎かにする方が危険です。

これまでお話ししたように、新型コロナウイルス

あまりないですし、会話をしている場合は極力2m、最低1m程度間隔を空けていただくなどの対策をとれば、感染リスクはほとんどありません。

ただ、何百人、何千人もが集まる大規模なものになると、体調が悪いのに参加したり、マスクを正しくつけていないなど、いろいろな人がいる場合がありますので、避けた方がいいでしょう。

感染状況をみながら、20人から50人くらいの小規模なものから始めて、徐々に慣らしていき、少しずつ人数を増やしていくと良いのではないのでしょうか。ワクチンを待っていると、何年も活動ができないということにもなりかねません。

— 今年度の作文コンクールでは、コロナ禍でお年寄りの荷物を持ってあげたり、落とし物を拾ってあげるなどの親切がしにくくなったという内容が多かったのですが、今後のコミュニケーションの取り方についてはどう思われますか。

なんらかの物を介して手から顔などを触れ、感染するリスクは比較的に高いです。でも、まだまだコロナとの戦いはこれからです。

特に、この冬は重要ですよ。ここで陽性者を抑え込めるかどうかで、来年の冬の状況ががらりと変わるのでしよう。

— それはワクチンができていなくてもいいのでしょうか。

今の段階で、ワクチンが感染拡大をどこまで抑えられるかについて、過度の期待はできません。副反応のリスクも分かっています。それに、「ワクチンをしたから、何も怖くない」という風潮になり、もっとも重要な基本の感染対策を疎かにする方が危険です。

これまでお話ししたように、新型コロナウイルス

低いことが分かっていますので、物を持つたり、拾ってあげるなどの親切はこれまで通りやっていただきたいです。親切を受けた方も嫌な顔をせず、「ありがとう」と言ってほしいですね。

実は、人への親切や思いやりというのは、感染防止対策にも非常に重要な要素なのです。例えば、陽性者が出たとき、「どこの誰が感染した」と感染者を探したり、誹謗中傷や差別が起きてしまいましたよね。地域社会でそういうことがありますと、容態が悪くなった人も怖くて口に出せなくなりますが、病院にも行かないかもしれません。企業でもそうです。陽性になったら白い目で見られるのでは、真実を言えなくなります。

まずは「報告してくれてありがとう」と、陽性者を「責めない」こと。そして、周りの人も陽性者が回復後に、ちゃんと元の生活や職場に復帰できるように、配慮していただきたいです。そうしないと、感染が広がりにくい地域社会や企業を作ることができないでしょう。

感染拡大を防ぐには、一人ひとりの気遣いや思いやりが欠かせないのです。また、そのためには、この感染対策には「慣れて」欲しいと思っています。

冬になれば、私たちは衣替えをして温かい服を着ますね。同じように、出かけるときはマスクをする、自分の体調に敏感になる、三密は避ける、ということが自然とできるように、習慣づけてください。

一人ひとりの気遣いや思いやりが感染を防ぐ。まさに「小さな親切」運動の精神そのものが、新型コロナウイルスを克服する道なのです。

— お忙しい中、貴重なお話をありがとうございました。