

人権さんだ

4月号

令和3年(2021)

No.505

コロナ禍の中で
新しい生活様式

《問い合わせ》
福祉共生部共生社会推進室人権推進課
TEL : 559-5148 FAX : 562-1294
E-mail : jinken_u@city.sanda.lg.jp

アフターコロナ

After Coronas

ウィズコロナ

With Coronas

ビフォーコロナ

Before Coronas

コロナ禍の中、私たちの生活や考え方はどのような変化が起きているのでしょうか？

コロナ禍に関連した多くの広報やチラシには、「新しい生活様式を意識して生活しましょう」「コロナ禍の中の差別やいじめをなくしましょう」という2つが並んでいることが多いです。「新しい生活様式」と「差別をしない」ということは、一見別のことのように感じますが、実はとても関係があると言えます。

UD FONT

見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。

心を見つめ直す

コロナ禍の中で「不要不急の外出は控えましょう」など、「〇〇は控えましょう」というメッセージが出されます。そんな時、私たちは一刻も早いコロナ禍の終息のために、周りの動きに合わせて自分もできるだけのことをやろうとします。しかし、仕事や家庭の事情などで、メッセージどおりに行動できない時、不安な気持ちになります。さらに、「〇〇は控えましょう」というメッセージを聞くと、「●●するべきだ」と皆が思うようになると、「同調圧力」が高まると言われています。これが高まりすぎると、例外を許さない

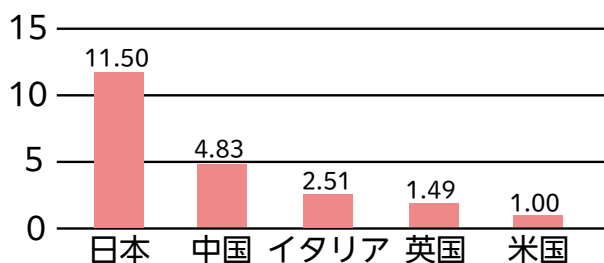


イラスト：ゆきみん

雰囲気（ふんいき）が生まれ、「あの人は周りと同じ行動（どうこう）ができない人」とみなされ、疎外感（そがいかん）が高まってしまう場合もあります。

また、大阪大学大学院の三浦麻子教授（あざこまゆみ）が行った調査の結果では、「感染は自業自得だ」と思う人の割合は、諸外国（しよがいこく）と比べて日本は高かったという結果がでています。

「感染は自業自得だ」と思う人の割合（数字は%）



誰（だれ）が感染（かんせん）してもおかしくない状況（じょうきょう）の中で、私たちは日常生活（じふじふせいかつ）にさまざまな偏見（へんけん）や差別（さべつ）を持ち込まないためにも、冷静（れいじやう）に自分の心を見つめ直すことが大切です。

命を守るための隔離

マスク着用（しやうりやう）や毎日の手洗い（てあらひ）、消毒（しょうじく）、そして人と人との距離（きょり）を取るとい生活（せいかつ）が私たちの生活（せいかつ）に定着（ていじやう）してきています。このことでインフルエンザ（いんふれんざ）などの他の感染（かんせん）症（しやう）の予防（よぼう）にもなっているとされています。誰も（だれ）もが感染（かんせん）したくないので、感染症（かんせんしやう）予防（よぼう）はとても大切です。

新型コロナウイルス（しんがた）に感染（かんせん）すると、私たちは普段（ふだん）の生活（せいかつ）から切り離（はな）され、治療（ちりやう）に専念（せんねん）するために医療（いりやう）機関（きかん）などへの隔離（かくり）を余儀（よぎ）なくされます。この「隔離（かくり）」するとい「人（ひと）と人（ひと）とを分（わ）ける」行為（こうゐ）は、誰（だれ）かを「排除（へいじゆ）」する行為（こうゐ）と近いものがあります。しかしこの「隔離（かくり）」は、感染者（かんせんしや）と周囲（しゅうゐ）の人の双方（そうほう）の命（いのち）を守ることが目的（もくてき）です。「ウイルス（ゐるいす）」を怖（こゐ）がる気持ち（きもち）から感染者（かんせんしや）を「排除（へいじゆ）」したり「差別（さべつ）」したりすることは全く（たぶん）異なります。

自分の健康（けんこう）や命（いのち）は大切（たいせつ）ですが、それは相手（あいて）にとっても同様（どうじやう）です。お互（たが）いの命（いのち）を守るため（ため）、必要な場合（ばい）にのみ「隔離（かくり）」がなされなければなりません。個人（こじん）の勝手（かたがへ）な判断（はんだん）や思い込み（おもひこみ）で誰（だれ）かを「排除（へいじゆ）」することのないように、冷静（れいじやう）な対応（たいおう）を心掛（こころか）ける必要があります。

ふれあいを大切に

「3密（みつ）」を避（さ）けるための取り組（とりのぐみ）みとして、1年（いちねん）ほど前から時差（じさ）出勤（しゅつぎん）やテレワーク（てれわーく）など、働き方（かきかた）改革（かいかく）につながる新しいスタイル（しんいすたいる）が生ま（う）まれてい（ま）います。また、現金（げんきん）を直接（ちやくせつ）やり取り（やりとり）しないキャッシュレス（きゃっしるす）決済（けつさい）や、非接触（ひせつじやく）型（がた）ビジネス（びじねす）などが広（ひろ）がりを見（み）せてい（ま）います。

非接触型社会の例

《食事》

・持ち帰り（もちかへり）やデリバリー（デリバリー）を活用（かっくわ）

《公共交通機関》

・徒歩（たふ）や自転車（じてんしゃ）利用（りよう）による移動（いどう）

《娯楽・スポーツ》

・一人（ひとり）でできるトレーニング（たれい닝）は自宅（じたく）で動画（どうが）を活用（かっくわ）
・カラオケ（か）や試合（しあひ）の応援（おうえん）は十分（じふぶん）な距離（きょり）をとるか、オンライン（おんらいん）で

《買い物》

・通信販売（つうしんはんばい）の利用（りよう）
・電子決済（でんしけつさい）の利用（りよう）
・レジ（れじ）に並（なら）ぶ時（とき）は前後（ぜんご）にスペース（すぺーす）

《働き方》

・会議（かいぎ）や名刺（めいし）交換（こうかん）はオンライン（おんらいん）
・テレワーク（てれわーく）や時差（じさ）出勤（しゅつぎん）



このような非接触型社会になると、私たちの生活は各段に便利になるでしょう。また、文字通り人と人が直接接触する機会を減らし、身の回りの感染リスクはかき減らすことができるのではないのでしょうか。

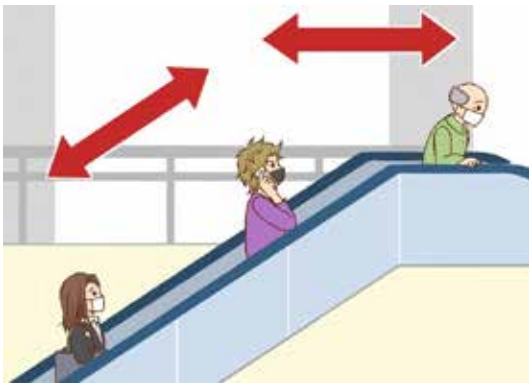
しかし、生活のすべてが非接触になるわけではありません。また、人と人が対面し、触れ合うことで初めて得られる「共鳴」や「安心感」があります。直接対面することによる喜びは、私たちの人権意識の向上に大きく関わっています。コロナ禍の中だからこそ、人と人とのつながりを大切にしたいものです。

ソーシャルディスタンスは心の距離

感染症にうつらないための、人と人との物理的な距離のことを「フィジカルディスタンス」と言いますが、最近では「ソーシャルディスタンス」という言葉がよく表現されるようになりました。「ソーシャルディスタンス」とは、心理学では人間の心理的な距離を意味する言葉です。特定の個人や集団を分け隔てたり排除したりするのではなく、「思いやりの心」で人と

人との心の距離を保つ時に使うことです。その時によって違いがありますが、人の心に踏み込み過ぎて離れすぎても人との良好な関係は保つことができません。

ソーシャルディスタンスを保つことは、「新しい生活様式」の中で実践されるようになったように見えますが、実は、私たちは新型コロナウイルス感染症が流行する前から実践してきました。例えば、エスカレーター周辺での混雑や事故を防ぐため、また、体の不自由な人への心遣いなどから、エスカレーターは静かに立ったまま移動するようになったこともその一つです。適度な距離を保って行動することで、人々は慌てず、落ち着いて行動することができます。



イラスト：ゆきみん

「ほどよい心の距離感」

自分の思いが相手にうまく伝わらず、自分自身が嫌になった経験はありませんか？

そんな時は、「心の距離」について考えてみましょう。相手が急な変化や出来事で困っている時に、「ほどよい距離感」を探してみましょう。ただ、「ほどよい距離感」は、人によって違います。私たちは、「自分の領域（テリトリー）」をもっていて、その中に誰かが入って来ようとする、不快感を感じたり、イライラしたりすると言われています。コロナ禍の時代だからこそ、大切な人をしっかり理解し「ほどよい心の距離感」を見つけたいですね。

人権コラム

また、エレベーター内で扉が開いて人々が入り出す際に、体の不自由な人やさまざまな弱い立場にある人が自然に先に出られるような雰囲気があれば、そこに十分な空間も確保できます。

これらは「思いやりの心」が人と人との空間的な距離を適度に保つ事例です。コロナ禍の中では、心も体も相手との適度な距離感を保つことが、お互いの暮らしやすさにつながるのではないのでしょうか。

令和2年度 人権標語・ポスター受賞作品



富士中学校 2年（前年度）
高山 絢香 さん

● コロナより
ココロに目を向け
差別なし

● 狭間中学校3年（前年度）
金子 莉奈 さん

人権に関する総合相談

TEL 559-5062 FAX 559-5063
月曜～金曜 9時～17時（※祝日・年末年始を除く）

専門相談員による性的マイノリティ特設電話相談（予約）

TEL 559-5062 FAX 559-5063
月曜～金曜 9時～17時（※祝日・年末年始を除く）
※専門相談員との相談日は予約後に調整

人権擁護委員会による定例人権相談（予約）

TEL 559-5148 FAX 562-1294
《次回相談日》4月22日（木）13時～16時

「考えてから投稿をしよう!!」



長坂中学校 2年(前年度)
とがわ 颯か さん

コロナ禍の生活の中で、気持ち沈み、疲れを感じていた人も多いのではないだろうか。日々の感染者数の報道やコロナ禍の情報の中の過剰な不安が、さまざまな体調不良を引き起こすこともあります。

ストレスを感じた時は、下記のようなちょっとした工夫を考えてみましょう。

これらは、普段の生活の中でできる知恵のようなものですが、コロナ疲れを感じた時に取組んでみてはいかがでしょうか。

ストレスを感じたら…

基本的なうがいや手洗い



好きなテレビを見る、庭いじりをするなど、好きなことをする



家族でゆっくり朝食をとるなどゆとりのある生活



つらい時には、テレビのニュースから離れる

イラスト：ゆきみん

編集後記

ワクチン接種が実施されコロナ禍は徐々に改善されていくと思われるかもしれませんが、これからの時代は、感染症とつき合っていく「ウィズ・コロナ」の時代と言われます。お互いを大切に思いやり、共に支え合う社会でありたいですし、コロナ差別を乗り越えた、新しい生活様式を実践できる社会でありたいものです。

学びの歳
人権啓発DVDのご案内

話せてよかった

本作では、日常の中の思い込みによって生じる問題を描き、相互理解のためのコミュニケーションによって、その問題と向き合うことを提案します。家族の人間関係は、私たちの人権意識を育む基盤です。そこからふりかえることで、組織や社会における意識も見つめ直すことができるのではないのでしょうか。(チラシから一部抜粋)

企画：東映株式会社 教育映像部



市では、人権学習活動のための教材(書籍・DVD)の貸し出しをしています。詳細は、右記より市ホームページをご覧ください。



カンパニユラの夢

作品のテーマは「超高齢化社会とひきこもり(8050問題)」です。急速に高齢化が進む今、8050問題(※)は誰にでも起こりうることと認識し、地域の人々がひきこもりなどの悩みを共有し偏見をなくすとともに、互いに助け合うことで地域共生社会の実現をめざす人権啓発ドラマです。(チラシから一部抜粋)

企画：兵庫県・(公財)兵庫県人権啓発協会

※80代の親が、ひきこもりが長期化した50代の子を支え、さまざまな課題を抱えるという新たな社会問題

