



相愛大学、高野山大学客員教授
精神科医 名越 康文

「ウィズコロナ」とは、 解決していくこと、 前向きに生きていくこと。

自分で壁を破れるか？

— 新型コロナウイルス感染症に対し、私たちは3密を避ける、手洗いをする、マスクをする、などを基本とした「新しい生活様式」を実践してきました。そうしたなか、日々伝えられる感染者数や報道の内容が気になってしまう人もいます。

名越先生

重要なのは、感染者数よりも重症者数です。テレビやインターネットの報道が気になるなら、例えば「この人は信頼できる」と思う学者や専門家などの発信する情報をピックアップし、継続してその方々の記事を読むことです。過剰な情報に感情を振り回されるのではなく、自分で考えるための基準を定めればよいのです。

— 「新しい生活様式」を実践するなか、「マスクをしていない人を見るとイライラする」「感染者の多いエリアからの帰省を控えるよう親族に言われて寂しい」「会議や会食など公私ともにオンラインでのコミュニケーションが増えたが、やはり実際に人と会わないと、物足りなく鬱々とした気分になってきた」という声も聞きます。

名越先生

マスクをしていない人がいても、屋外などで人が少なく風通しがよい場所ならば、心配はいらないはずなのです。

帰省を控えるように親族に止められたら、相手の立場も考えて延期でも良いのではと思います。

オンライン会食で物足りないなら、実際に会食すればよいのです。もちろん大人数の宴会は避けるべきだと思います。その際、飲食店は国や自治体の基準を満たした感染予防対策をしている店を選び、対策の内容を参加者全員で共有しておくこと。参加者は少数にして、手洗いや時間を限定して飛沫を避けるなどを忘れないようにすればどうでしょうか。

自然抵抗力を高める

— 先生の考える「ウィズコロナ」とは、どういうことでしょうか。

名越先生

この感染症の重症化を防ぐ治療法や薬が開発され、ある程度安心して暮らせるようになるまで、少しずつでも元の生活に回帰しようとする、その道のりこそが「ウィズコロナ」だと考えています。

— その間に大切なことは？

名越先生

まずは自分の生活を整えることが大切です。一番重要なのは、元々人間が持っている、病気への抵抗力を維持しておくということ。国民的課題ともいえます。次の内容をぜひ実践してください。

「ウィズコロナ」の過ごし方

～病気への自然抵抗力を高めよう～

- バランスのとれた食事をしよう。新鮮な野菜でしっかりビタミンを、肉や魚で適切な量のたんぱく質を摂る。
- 体を温めよう。冬場は半身浴も有効。
- 毎日運動しよう。自分に合ったストレッチ、ウォーキング、筋トレを。
- しっかり睡眠をとろう。(最低7時間)
- 太りすぎの人は、可能な範囲で減量しよう。

※高齢者や基礎疾患のある方は、特別な注意が必要です。

日本人は自粛期間を経て、「新しい生活様式」を実践してきました。そこにはある程度の行動の制限があり、経済活動は一時的に低迷、仕事を失った人もいます。だから私たちはこの生活に慣れすぎてしまっただけではありません。積極的にコロナに対する新しい知見を取り入れてウイルスを手なづけ、行動や自由の制限を科学にのっとりて緩和させていかなければならないのです。

「ウィズコロナ」とは、一人ひとりが自ら考えて行動し、問題を解決し、前向きに生きていくきっかけだと思っています。その先でこれまで以上に主体的に人生を生きるようになった新しいあなたを、ぜひ見つけてください。