



清潔格差トラブルを解決するには…

「新しい生活様式」という言葉が日々、さまざまな場所で聞かれるようになってきましたが、個人のイメージする「新しい生活様式」は、人によって少しずつ異なるようです。そして、そのイメージのちよつとした差が、思いがけないすれ違いを生むことがあるものです。ちよつとした差の代表といえるのは、「清潔格差」とでも名付けたくなるような清潔度についての意識の違いです。その格差が、家庭や職場、そしてご近所付き合いの場でストレスを生み出しています。あなたの周りではいかがでしょうか。

在宅勤務をしている30代のある女性は、緊急事態宣言が始まった春ごろから同居している大学生の妹の行動が気になり、ストレスになっているといます。「妹は外出から帰ったあとの手洗いが不十分。私は靴の裏まで消毒スプレーをかけるほど気を使っているのに……」と、妹の清潔に対する意識が不満なのです。こうした格差は夫婦間でもトラブルのもとになっていきます。40代の女性は、「夫がくしゃみをするときに手で顔を覆い、その手でドアを開閉したり、テレビを見ながら鼻をかいたりするのが不潔だと注意するのですが、夫は素直にそれを聞いてくれない」と、イライラしているそうです。こうした個人の意識の差は、世代や性別を問

わずさまざままで、職場の場合、その格差はさらに深刻になります。「もう少し気を付けてほしい。でもそれをいい出せない」という葛藤でストレスになり、心に怒りをため込んでしまう人もいます。それらの清潔格差トラブルを乗り切り、どのように良好な人間関係を保てばよいのでしょうか。

私はこんな提案をしています。それは、その家庭、その職場の基準、つまり「新しい生活様式の最低限クリアしたい清潔度の基準」をみんなで話し合つて決めておくことです。たとえば職場であれば、入社したら、まず手洗いを石けんを使って最低でも20秒以上行う。トイレ後も同様に。会議中も休憩時もマスクを着用。パソコンのマウスなど共有の器材に触る前には手を消毒するなど。家庭であれば、家の中にはマスクなしでもよいが、くしゃみやせきをするときは必ずティッシュで顔を押さえるなど。それぞれの場を取り決めを作り、全員が共通した最低限の基準を知っておくことです。この基本的なことこそが、清潔格差から生じるトラブルやストレスを予防することになるのです。

それ以上清潔にしたい人は個人の自由でするのはかまいませんが、他者には強制しないこと。でも集団生活に必要な基準はみんな守る……そんな方法をおすすめします。

うみはらじゅんこ／心療内科医・産業医。
『男はなぜこんなに苦しいのか』『こころの深呼吸』など、豊富な臨床経験に基づいた言葉をとおして心を癒やす著書多数。ジャズ歌手としてステージにも立つ。

