

くらしナビ

—ライフスタイル—



緊急事態宣言再発令後、初めて迎えた週末に銀座を歩く人たち—東京都中央区で1月9日午後、宮間俊樹撮影

「楽観」広がり響かぬ「自粛」

新型コロナ

新型コロナウイルスの感染再拡大を受け、再び緊急事態宣言が出された。これまで、感染者数が過去最多を更新し続けても、菅義偉首相や知事が予防徹底を求めても、街に出る人は減らなかつた。なぜ「自粛」の呼びかけは私たちに響かなかつたのだろうか。心療内科医の海原純子さんに聞いた。

●政治家の振る舞い

—第3波の中、宴会中止など感染対策の呼びかけがありました。自粛の動きは広がりましたが、

◆2020年春の第1波の時は、未知のウイルスへの危機感が相当強かつたので、多くの人が外出を自粛していました。今回は「楽観バイアス」が働いていると思います。楽観バイアスとは、災害などの危機的状況でも「自分だけは大丈夫」と思ってしまうような、根拠のない非現実的な安心感のことです。自分の心を守るため、不安から身を守るために、自分にうそをついて



海原純子医師

いる状況です。その原因は、政治家の「非言語メッセージ」が大きいと思います。年末に菅首相が多くの人と会食したという事実や、政治家が記者会見をする時に壇上でマスクを外すといった行動が、言葉ではない形で「大丈夫だ」というメッセージ性を持ってしまっていたのです。

—感染者数の推移は、以前とはケタが違う増え方です。不安になりそうな数字は日々、伝えられています。

◆でも、全然届いていないですね。危機であればあるほど楽観バイアスが働いてしまっているのではないのでしょうか。「正しく怖がるのが大切」と言われますが、コロナに関しては、過剰に不安に陥るか、楽観バイアスが働くか、両極端になる人が目立っています。過剰に不安になる人は感染を恐れて外に出られず閉じこもり気味になっています。高齢者は不安を感じている人が多いですね。楽観バイアスが特に働いているのは、親子とも若い世代だと思います。—今回の緊急事態宣言は、強いメッセージ性になってい

◆不安を解消するには支援は不可欠です。医療やお金、食料といった「直接支援」、正しい情報を的確に、頻度よく伝える「情報支援」。みんなが頑張ろうという「共感支援」。そして、あの人がいるから何かやってくれるかもしれない、と思える「援助への期待」です。しかし、どれも今の日本にはありません。直接支援は行き届いていないし、情報

支援は非言語メッセージがおろそかにされています。共感支援も、政治家が会食やパーティーをやっている状態でした。まして、「あの人ならやってくれる」と思えるような人もいません。これらが全て不安の原因になっています。

—感染症の専門家など医療関係者からのメッセージはどうでしょうか。

◆医療現場は、まさに火の車状態になっていると言えます。医師や看護師は、基本的に弱音を吐かないように訓練されています。そのため、大変な状況が伝わりにくいこともあると思います。

●飲食店は悪いのか

—外出を控えて、飲みにも行かないように、と言われると、動いている人が悪いのかのように聞こえます。

◆飲食店は気の毒です。罪悪感はあるけれど、お店を開けなければ潰れてしまう。でも、飲食することや人が集まること自体が悪いわけではありませぬ。マスクをして会話する、飲食時は会話はしない、換気を徹底することで、リスクをゼロに近づけることができます。

—新型インフルエンザ等対策特別措置法の改正でルールを守らない飲食店に対する罰則を盛り込む案があります。

◆法改正では、お店に対する罰則ではなく、お客に予防策を取ってもらうようお店が求められる形にすればいいと思います。ルールを守らない人は入店させないとか、お店にそれぐらいの権限を与えてあげれば、営業はできると思っています。困難な状況を共有して一緒に乗り越えようとするのが大事ではないでしょうか。【聞き手・五味香織】