

新しい生活様式とは何だろうか

詳しいことはまちこみメールなどで連絡していますが、6月1日から学校を再開することとなりました。第1週は各学年1日の登校日のみとなります。緊急事態宣言は解除されたとはいえ未だ県内で新規に感染する人はいますし、たくさんの方が闘病生活をおくっていられます。

そんな中で「新しい生活様式」ということが言われ始めています。ソーシャルディスタンスの確保、マスクの着用、まめな手洗い、そして移動を最小限にすることなどです。もう少し具体的には、食事を複数でとるときには対面でなく横並びでとか、食料品などの購入は空いている時間にまとめてやるとか、テレワークを推進するなどがあげられます。いずれにしろ、一人ひとりが「自分が新型コロナウイルスの運び屋になる可能性がある」と認識して行動することが必要です。裏面のチラシを読んでください。

この生活様式の課題の一つは、深い感情の交流や集団の一体感などの経験を得る機会が、「三密」を排除する必要から難しくなるということです。閉じた宴会場やライブハウスがクラスターになったことをみればわかりますよね。

足柄高校も、学校再開後、徐々に教室内の生徒数を増やしたり、登校回数を増やしたり、一日の授業数を増やしたりしていきますが、部活動や学校行事などの特別活動を通常の形で実施するのがいつになるのか、いまのところはっきりしたことを伝えられません。学校教育の中心はもちろん授業ですが、こうした特別活動も大切な内容です。しかし、新しい生活様式と最も適合しにくいものが、学校教育では特別活動かもしれません。楽しいんですけどね。

最近、昨年行われたラグビーワールドカップの試合の録画を家で何度も観たのですが、選手たちの激しい身体ぶつかり合いの様子もさることながら、観客の応援のシーンが映るたびに、こんな日常が来るのはいつになるのだろうと思いました。そんなことを材料に新しい生活様式について私なりに考えてみました。

これから始まる新しい生活様式の中では、一人ひとりが「成熟した個人」であることを求められると思います。「何となく無防備に群れて」とか、「自分一人くらい勝手なことでも大丈夫だろうなどという甘え」が、ウイルスの感染拡大の引き金を引くことになりかねません。みなさんは成人年齢には達していませんが、この生活様式の中では、高校生であれば十分成熟した個人であることを求められると思います。列を作る必要があるときには、指示がなくても自然に互いの距離をとり、人と会話するときには、飛沫の拡散を常に自覚しながら話すなど、マナーやエチケットの幅が大きく広がります。

また、リアルなコミュニケーションを避けて、Webを通じたやりとりを優先的に求められることも増えると思います。そのためにはICTを適切に活用し、その中で豊かなコミュニケーションをするための工夫をしていかなければなりません。みなさんもこの臨時休校期間を通じて、SNSだけでなく、クラウドサービスを通じた通信教育のしくみ(G-Suite)に大きく関わることになったと思います。今回の新型コロナウイルスの感染拡大が、私たちの生活様式の転換に拍車をかけたのは間違いありません。

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、**できるだけ2m（最低1m）**空ける。
- 遊びにいくな**ら屋内より屋外**を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に**洗う（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒** 咳エチケットの徹底 こまめに換気
- 身体的距離の確保 「**3密**」の回避（**密集、密接、密閉**）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

食卓

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

(4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 時差通勤でゆったりと オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン 名刺交換はオンライン 対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成