

# With コロナ時代の登山・ハイキングの注意点

～オンライン講座資料～ 2020/6 木風舎 橋谷 晃

Stay Home  
安全のための緊急  
避難的な時期



経済活動や日常生活を慎重に進めながら、  
感染拡大を最小限に抑える  
With コロナの時期

そもそもアウトドア活動である登山は・・・本来 with コロナ時代のレジャーの優等生

「遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ」(5/4 専門家会議発表「新しい生活様式」実践例より)

しかし・・・

万一、山で発症すると

- 血液中に酸素を取り込みにくい標高の高い山では、重症化しやすい
- すぐに車両などで搬送できない
- 山小屋スタッフ、救助隊員など、助けるためにかかわった人が隔離対象となり、その後の救助体制に影響が出る
- 感染症用の病床、人員、設備など都市にくらべて限られた医療体制を圧迫する

など、山ならではの問題点も・・・なので

**\* 普段の生活で、体調をしっかり管理・観察する**

**\* 体調に異変を感じたら、絶対に山に行かない**

**これによって自分が感染の伝播者にならない、これがいちばん大事 !!**

この他にも、

- 山といえども「密」が生じる局面はある(山小屋、休憩場所など)
- 登山は「仲間と楽しむ」ことが多く、それが登山の魅力の一つであると同時に、登山としてのリスクを減らすのだが、そこで感染リスクは生じてしまう

これらのリスクをどう減らしていくのか

さらに今年は営業しない山小屋・テント場など、いつもと違う条件も

これらにどう対処していくのか

そもそも登山は、リスクを洗い出し、それを最小限にする努力を、綿々と繰り返してきた

・・・それをやっていこう!

## 自治体から登山者への要請例（何が求められているか）

### ・富山県

[http://www.pref.toyama.jp/cms\\_sec/1709/kj00022116.html](http://www.pref.toyama.jp/cms_sec/1709/kj00022116.html)

### ・岐阜県

<https://www.pref.gifu.lg.jp/kurashi/bosai/sangaku/11115/humaetatozan2.html>

### ・長野県

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/sangaku/documents/5rule.pdf>

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/sangaku/index.html>（入山を控える山域があるので注意）

<https://www.youtube.com/watch?v=pXqBKzEl4pw&feature=youtu.be>

### ・山梨県

<https://www.pref.yamanashi.jp/kankou-sgn/documents/5ru-ru.pdf>（富士山は今年は入山できない。

南アルプスもほぼ同様）

## 各県からの要請をまとめると（ほぼ共通している）

### ◎体調の管理

熱や症状がない。

### ◎無理のない計画

体力(自粛明け)、コース危険度・・地元の救助、医療体制に負担をかけない

### ◎情報の収集

営業していない山小屋、テント場がある。完全予約制のところも多い。

### ◎「密」の回避、ソーシャルディスタンスの保持

（後述）

### ◎手指の消毒

持参

### ◎咳エチケット

口、鼻、眼を覆うものの活用（後述）

### ◎予防グッズの携行

（後述）

### ◎ごみの持ち帰り

口をつけたものは「危険ごみ」の認識を

計画  
準備

行動  
持ち物

# 私たちは何に注意したらいいのか

## ◎体調管理

### ・体力回復

「自粛明け」は皆、異口同音に「思ったよりきつい」

毎日少しでも運動を

部屋で 10 分間トレーニング動画も作りましたので活用してください

基礎編 [https://youtu.be/1zAy5xh-l\\_k](https://youtu.be/1zAy5xh-l_k)

応用編 <https://youtu.be/oAXzH63og4Y>

熱中症予防のため、密でない外で、汗を流す運動を

### ・体調管理とチェック

まず自分が感染伝播者にならないように気をつける

日常での基本的な生活習慣が大切・・睡眠と栄養、マスクと手洗い、できるだけ密な場所人

混みは避けて、近距離の対面での会話は避けて、大声での飲み会は避けて・・etc.

毎日検温を習慣に。とくに山行 14 日前からは、毎日検温。

(毎日検温は、山に行かなくても、with コロナ時代の習慣に)

山行 14 日前以降に、次の症状のあった場合は、山に行かない

37.5 度以上の発熱、咳、息苦しさ、のどの痛み、頭痛、悪寒、通常とは違うだるさ、味覚

嗅覚異常など ※同居の家族に症状が出た場合も同じ

当日朝でも、また山行中でも、発熱や体調の異常を感じたら、すぐに登山を中止する勇気と

決断力をもってください。

### ・ハイリスク因子

以下の持病や生活習慣のある方は、万一感染した場合に重症化する割合が高いことが報告されています。より慎重な行動のために、どうかご参考になさってください。

糖尿病、心臓病、慢性呼吸器疾患、透析中、抗がん剤使用中、免疫不全、ステロイド長期使用

中、肝臓病、脳血管疾患、重度の肥満(BMI 40 以上)、喫煙者

(（公社）日本山岳ガイド協会コロナ対策 PT「新型コロナウイルス感染拡大防止のための行動指針」より)

## ◎計画

### • 無理のない計画

体力的にも、難易度的にも、普段より控えめに（Covid-19 以外のケガや体調不良でも、地元の救助、医療体制に負担をかけてしまいます。今年は「チャレンジ」は控える意識で）

### • 情報の収集

#### 山小屋情報の入手例

ヤマケイオンライン「全国の山小屋の営業情報&交通機関の運休情報」

[https://www.yamakei-online.com/journal/detail.php?id=5746#a\\_1](https://www.yamakei-online.com/journal/detail.php?id=5746#a_1)

YAMAP「2020年の山小屋営業情報」

<https://yamap.com/magazine/12402>

山歩みち「新型コロナウイルス対策をしている山小屋を応援したい！」

<https://3pomichi.com/3242#toc6>

※本題から少しそれますが、**山小屋の役割と現状(窮状)**について、ぜひ触れさせてください

山と溪谷社「山小屋エイド基金」

<https://motion-gallery.net/projects/yamagoya-aid>

YAMAP「山小屋支援プロジェクト」

<https://readyfor.jp/projects/yamagoya>

テント場も同時にクローズしていることも。登山道情報もいつもより入念に入手を  
今年の山小屋は完全予約制が多い。テント場も予約制のところも。

→したがって、予約通り進める余裕のある計画が大切

### • 登山スタイルの発想転換も

山小屋やテントに泊まって山々を歩く・・・それだけが登山のスタイルではないはずです。

麓の宿に泊まって、日帰り×複数日で山を楽しむ(リフトやロープウェイなど使えると効率的。

ロープウェイなども定員を半分に抑えたり、窓を開けたりして密対策をしています)、涼しい

高原をのんびり歩く、など楽しみ方のバリエーションを広げてみるのも、これからの選択肢が広がるいい機会かもしれません。

## ◎行動

山でも基本は、「密」を避ける、手洗い、咳エチケット、という街での対策と同じです。

### ・ソーシャルディスタンスの保持

正確には Social distancing、または Physical distancing なのだそうです、ここでは日本で一般的に使われるソーシャルディスタンスで表現させていただきます。

つまり人と人との距離です。(公社)日本山岳ガイド協会「新型コロナウイルス感染拡大防止のための行動指針」(作成に専門家が複数参加しています)では、歩行中も 1.5~2mの間隔を取ることが提言されています。

もちろん休憩中も同様です。

この距離を保ち、かつパーティーとしての安全を保つには、あまり大人数では難しくなるかと思えます。コースに応じたパーティー人数を心がけましょう。

### ・対面での大声を避ける

とくにマスクを着けない状態での近距離での対面の会話は、避けたいところです。

対人距離、声の大きさ、顔の方向、状況によってマスク類、などを意識して、複数の方法を併用して飛沫感染を防ぐのが、良いかと思えます。(一つの方法だけだと、例えば対人距離はすれ違いなどで保ちにくい局面が生じる、運動中に着用できる布類は効果には限界がある、などそれぞれ限界があると思えますので、複数の手段で補うことによって全体として効果を高めていくのが良いかなと思えます)

### ・物を介した接触をなるべく避ける

物の受け渡しは、基本的に避けましょう。とくにスマホやカメラ、食べ物など。

昼食、行動食などお持ちになるものは、なるべく個包装のもの(手で食品に触れずに食べられるもの)がおすすめです。

### ・こまめな手洗い、手指の消毒

人が良く触れる箇所からウィルスが手に付着し、口、鼻、眼、食べ物などに触れることによって感染が広がる(接触感染)のを防ぐために、これが基本なことは、街も山も同じです。

山では流水や石けんの条件がないことも多いため、そのときはアルコール消毒液を持参して、いつでも出せるところに入れて、手指を消毒しましょう。(手洗いと同様、ていねいに)

とくにトイレの後、飲食の前、人がよく触れる場所に触った後、日焼け止めの塗り直しなど顔に触れる前には手指消毒、と習慣づけてください。

## ◎マスクはどうする？

### ・そもそもマスクは何のため？

うつさないため > うつらないため

つまり、マスクは自分のためでなく、人のためにつけるもの。

それならなぜ、症状がない人もできればマスクをつけた方がいい？

「新型コロナウイルス感染症では、発症前に感染性のピークがあり、発症前の無症状の時期から周囲にうつしているというデータが集積してきました」（国立国際医療研究センター・忽那賢志 医師）  
<https://news.yahoo.co.jp/byline/kutsunasatoshi/20200607-00182203/>

すべての人が、日常生活から「自分が感染者かもしれない」という行動を



### \*メリハリのある使い分けがおすすめ

#### ・不織布マスクまたはしっかりした布マスク

屋内、交通機関、など「密」になりやすい場所で

不織布マスクの素材自体はウィルスを含む微粒子をほとんど通さないものが多いので、飛沫拡散防止効果は高いです（隙間からは当然出ていくが、正しくかけていれば、話している時の飛沫の飛散はかなり防げる。「鼻からあごの下まで覆い、なるべく隙間のないように」）。または布製でも、フィルターを入れたり、顔との密着性など結構しっかりしたものもあります。

#### ・その他の口と鼻を覆う布

屋外の行動中などで、熱中症にならない範囲で

不織布マスクは効果は高いのですが、運動して呼気で濡れると、とても息苦しくなります。

熱中症の原因にもなりかねないので、行動中はあまり現実的ではありません。

以下にご紹介するものは、微粒子であるエアロゾルや、細かな飛沫に対する効果はあまり期待できませんが、**空気が滞留しない野外**という前提でしたら、大きな飛沫が口元から飛散するのを軽減したり、開いた口に直接飛沫が飛び込むのを防いだり、また不用意に手で口や鼻に触れることを防いで接触感染の確率を下げたり、という意味で、口や鼻が露出している状態よりはベターだと思います。無理のない範囲で、UV対策も兼ねて、いかがでしょうか？

## • スポーツ用布マスク

花粉や UV カットを目的に売られているものが多いです。どんな生地か、立体的な形状か、によって千差万別だと思いますが、不織布マスクよりは息苦しくないものが多いかと思います。スポーツ用に、涼感素材や速乾素材を使ったものもあります。多くの製品をテストしてみましたが、全般的な傾向としては、下記のウレタンマスクやフェイスカバーにくらべて、やはり運動すると息苦しいものが多いかなと感じています。日常の屋外などに良いかと思います。(製品によると思いますが)



## • ウレタンマスク

おもに花粉症用として売られている、薄いスポンジのような生地のマスク。私も楽天市場で 3 枚 980 円のを試してみました(じつは花粉症です^^;)が、呼吸が楽で、ランニングしてもまったく苦になりませんでした。とにかく呼吸が楽なものを、という方には良いかと思います。呼吸が楽なものほど飛沫拡散防止効果は薄い、ということも自覚しながら使われるのがいいかと思います。ネットに入れて洗濯機で洗えます。難点は、この形に日焼けしそうなことかな^^;



## • フェイスカバー

写真のように顔半分から首筋を覆う布で、スポーツやガーデニングなど屋外での UV 対策品として販売されています。with コロナ時代のエチケットとして、ランナーや自転車、登山者にも使われるようになりました。こちらにも涼感素材や速乾素材などさまざまな素材があり、数多くの製品を購入してテストしてみました。



(写真①)

写真①のような、フィット感の高いスリムなもの、ネックゲイターとして売られているピッタリしたものは、試してみるとやはり運動すると呼吸が苦しく、登りで着けていられない可能性が高いです(経験的には、外からあごの形が分かるものは、苦しいかと思います)。

着けられなければ元も子もないので、ここは「何も着けないよりはいい」と割り切って、ややルーズで、耳掛けなどですり落ちるのを防ぐタイプの方が、よいのかなと思います。マスクのように耳に負担にならず(耳の負担感って、苦しいですよ^^;)、しかも呼吸がとても楽なものもあります。

UV 対策もバッチリな点が、モチベーションになるかと思います。

例えばこんなものがあります。

写真②は、布地の通気性と速乾性が良好で、テストした 1 枚布のワンピースタイプの中では、着け心地と呼吸のしやすさが、最も良好でした。自宅の近所でランニングした時は「少し苦しいかな?」と思ったのですが、霧ヶ峰ハイキングでテストしてみるとまったく問題なく、ハイキングくらいの負荷でしたら、充分使えると思います。1680 円で買いました。



(写真②)

[https://item.rakuten.co.jp/epoch-run/a19-65/?s-id=ph\\_pc\\_itemname](https://item.rakuten.co.jp/epoch-run/a19-65/?s-id=ph_pc_itemname)

写真③④⑤のように、セパレートのツーピースになった製品もあり、さらに呼吸が楽になります。飲み物や行動食をそのまま摂れるのもいいですね。

写真③は女性向きのサイズで、ここで紹介した中では 2 番目に呼吸や着け心地が楽でした。1980 円。



(写真③→)

[https://item.rakuten.co.jp/irie-irie/uv-mask/?scid=af\\_pc\\_etc&sc2id=af\\_102\\_1\\_10001643](https://item.rakuten.co.jp/irie-irie/uv-mask/?scid=af_pc_etc&sc2id=af_102_1_10001643)

写真④は、メッシュの生地が薄く、また上部の長さも短いので、さすがに飛沫を防いでいる感があまりなく、後ろのボタンがとても留めにくいという難点がありました^^; 820 円で購入

[https://item.rakuten.co.jp/oasis-store/mask01-eve/?s-id=ph\\_pc\\_itemname](https://item.rakuten.co.jp/oasis-store/mask01-eve/?s-id=ph_pc_itemname)



(写真④)

写真⑤は、生地の通気性がとても悪く、正直苦しかったです^^; UV ケアの観点からも、首の後ろが露出してしまう難点がありました。1480 円で購入。

[https://item.rakuten.co.jp/bruck123/10000142/?s-id=ph\\_pc\\_itemname](https://item.rakuten.co.jp/bruck123/10000142/?s-id=ph_pc_itemname)

とくにおすすめなのが写真⑥の丸福繊維「ヤケーヌ フィット」という製品で、鼻～口の中心に形態安定テープが入っていて、とにかく呼吸が楽です。



(写真⑤)

他の製品とは一段違う感じですが、それでいて、セパレート上部の充分な

丈と、芯材のおかげで、運動時の激しい呼吸で

(写真⑥)

もめくれ上がることがなく、安心感があります。フィット感も大変よく、耳も気になりません。スポーティーな柄で、男性でも違和感ないデザインです。2530 円で購入。残念なのは、現在品切れ中なこと。ぜひまた作ってください！



[https://item.rakuten.co.jp/suzukachan/575/?s-id=ph\\_pc\\_itemname](https://item.rakuten.co.jp/suzukachan/575/?s-id=ph_pc_itemname)



姉妹品の「ヤケーヌ 爽クール」(芯材テープなし)もあります。

[https://item.rakuten.co.jp/suzukachan/517/?scid=rm\\_294400#z](https://item.rakuten.co.jp/suzukachan/517/?scid=rm_294400#z)

写真⑦コロンビアスポーツウェアからも、冷感素材を使ったバンダナとフェイスガードが発売になりました。早速テストしてみる予定です。

またレポートいたします。

<https://www.columbiasports.co.jp/featureitems/neckgaiter/index.html>



## \*メリハリのある使い分け

以上のように、

- **不織布マスク** (またはしっかりした布製マスク)  
交通機関、室内、人の多い場所など
- **その他の口と鼻を覆うもの** (布やウレタンマスク、フェイスカバーなど)  
野外で運動中 (熱中症の危険がない限り)

と、両方持参して、使い分けてください。

後者は細かな飛沫に対する効果はあまり高くないので、野外での運動中に「何も着けないよりはベターなもの」と考え、着けているからといって安心して、ソーシャルディスタンスや、なるべく対面の大声で話さないなど、その他の行動を忘れないようにしてください。

(前述のように、対人距離、声の大きさ、顔の方向、マスク類などを併用して、充分でない部分を補い合って、マスク類が苦しい時は他の方法で補うなど、飛沫感染を防いでいけると良いかと思います)  
また、これらを着用することは、すれ違う人へ「あなたを気遣っています」というメッセージを伝えているということも、大切なポイントの一つだと思います。

## \*熱中症にならないことが優先

ただし屋外で熱中症などの危険がある場合は、決して無理をなさらないてください。熱中症で搬送されると、「コロナかもしれない」という前提ですべて動くことになります。「救助や医療体制に負担をかけない」という意味では本末転倒になってしまいますので。

くれぐれも、ご無理でない方はこんな方法も一助になります、というご紹介です。

厚労省では、屋外で人と2m以上の距離を取れる場合は、マスクの必要はないとしています。

ただ、マスク類をはずしたら、距離と声には充分気をつけてください。

また野外でこれらをしていない人を見ても、できればその事情を想像してあげてください。

• **アイウェア**（色の薄いサングラスや作業用保護メガネなど）

街を歩いたり電車に乗っている人でも、マスクはほぼ 100% 着けていても、眼はそのままという方が多いですね。眼は「唯一の露出した臓器」ともいわれる部位で、口や鼻と同様、感染経路となり得ます。飛沫がかかる、無意識のうちに目をこすってしまう、などを防ぐために、眼を保護するアイウェア(メガネなど)の着用をおすすめします。

感染防御としてのアイウェアが本当に必要なのは、「密」になりやすい場所ですから、登山ではおもに往復の交通機関と、山小屋などの屋内でしょうか。

屋内が主ですので、あまり色の濃いサングラスよりは、透明なクリアレンズのものが良いかと思っています。

本来は街中の飲食店内や通勤電車など「密」になりやすい場所でこそ着けていただきたいものなので、街でも違和感ないデザインでしたら、汎用性が高いと思います。

さらにクリアレンズでも紫外線カット率が 99.9%以上のものでしたら、アウトドアでの紫外線対策にも兼用できるのでおすすめです。

色の薄い～透明なサングラスでも、もちろんいいと思います。今お持ちのものがあれば、活用してください。ただ、ちゃんとしたサングラスは、1 万円以上してしまいますよね。このために「買ってきてください」とは言いにくい額です。

そこで目を付けたのが、**作業用保護メガネ**。

もとは例えば旋盤作業や草刈り作業、実験作業などの時に、眼に異物が飛び込まないためにかけるものです。価格はほとんどが千円台。これなら、とりあえず買って試してみてもいいですよ！

でも試してみるまでは、この安さでは正直あまり期待していませんでした(失礼！)

すぐ曇るんじゃないか？ かけ心地に難があるんじゃないか？・・・ところが使ってみるとびっくり！曇りにくい！マスクと併用しても、ほぼ曇らないのは本当に驚きました。

高級サングラスよりも、曇らないです^^;

そしてつけ心地も良好で、長時間かけていても違和感が少ないものがあります。(製品によるかと思いますが) そこで試してみた製品ですが

**3M「保護めがねクリア 11471-00000」**

各種防護具で有名なメーカーですね。1,000 円台で買えます。

つるの長さ、角度とも 3 段階に調節でき、当りもソフト。ノー

ズパッドのシリコンも形を調整できます。なので少なくとも私は、快適に使用できました。なによりもマスクとの併用でランニングしても曇らないのにはびっくり。紫外線カット率 99.9%以上。



<https://search.rakuten.co.jp/search/mall/3m+%E3%83%A1%E3%82%AC%E3%83%8D+11471/>

ちなみにこちらは同じ3Mの「マキシム GT14246」という製品で、上記よりさらに街でもフィットするデザインかなと思って試しましたが、つるが硬めで、ノーズパッドも可変ではなく、私にとっては上記ほどかけ心地が良くありませんでした（こちらの方が少し高いのですが^^;）。



### **bolle Safety ラッシュプラス 曇り止め クリアレンズ(JIS) 1662301JP**

こちらは、スポーツ用サングラスで有名な bolle の保護メガネです。

通販で千円台です。普通のスポーツサングラスに見えますので、カジュアルウェアなら街でかけていても違和感の少ないデザインだと思います。



つるの調整はできませんが、ノーズパッドは可変です。紫外線カット率 99.9%以上。私はもっぱらこれを愛用しています。

[https://www.amazon.co.jp/gp/product/B00QPM54QC/ref=pe\\_5765152\\_398164032\\_em\\_1p\\_2\\_ti](https://www.amazon.co.jp/gp/product/B00QPM54QC/ref=pe_5765152_398164032_em_1p_2_ti)

他にも山本光学(SWANS のメーカーです)LF-201 や、TRUSCO 製など、多くのメーカーから出ています。

こちらはタジマ製。まだ試していません→



<https://www.biccamera.com/bc/item/3562211/>

どの製品も、曇らないのはおそらく曇り止め加工のおかげで、その耐久性はまだわかりませんが、6月から2か月近く、近所のランニングでテストしても、曇りにくい状態は続いています。

少なくとも数か月持ってくれば、この値段ならいいかなと思いました。

ゴーグルの曇り止め加工製品の経験からは、曇り止め加工の性能を持続するために、レンズ内側に触れない、拭かない、こすらない、の注意が必要なのかなとは想像していますが、わざとこすったりはしていないので、まだわかりません^^;（洗浄はぬるま湯で流して自然乾燥しています）

Covid-19 対策に限らず、個人的には after コロナの時代になっても、紫外線対策や、自転車乗車時に愛用しようと思っています。

## ◎あらためて、必要な予防グッズは

マスク類とアイウェアに、思わぬ分量を書いてしまいました・・せっかくいろいろ買ってテストしてみたので、ちょっとご紹介をと思ひまして(^\_^)

大切なのはグッズよりも、ソーシャルディスタンスや、対面の大声を避ける、こまめな手洗い手指消毒などの、行動です。

その上であらためて、普段の山の持ち物以外に、必要な予防グッズをまとめてみましょう。

- ・アルコール消毒液（ウエストポーチなどすぐ出せる所に入れる）

- 体温計
- 不織布などのマスクと、できれば口と鼻を覆う布など
- アイウェア（とくに宿泊を伴うなど室内の時間が多い時）
- ファスナー付きビニール袋など（ごみ持ち帰り用）

使用したティッシュなどは、ファスナー付きビニール袋に入れて、口をつけたペットボトルなどはビニール袋に入れて口をしぼり、ご自宅へお持ち帰りください。

- 洗面カップなど（宿泊の場合）
- 山小屋によってはシュラフカバーなど

## ◎山小屋では

各山小屋では、完全予約制による定員の縮小、ソーシャルディスタンスのできる限りの確保、換気など、対策を進めて準備をしています。

ほとんどの山小屋では、今年は完全予約制をとっています。必ず予約をしてから行くようにしましょう。

また予約変更をできるだけしないで済むように、あらかじめ余裕のあるスケジュールを組みましょう。

またシーツや枕カバーなどのリネンを毎日替えられない山小屋では、シュラフやシュラフカバーの持参を呼びかけている所もあります。（山小屋でも不織布の使い捨てシーツや布団襟かけを配るなど、限られた条件の中でさまざまな対策を取られてらっしゃいます。本当に頭の下がる思いです。）

各山小屋の対策を確認し、必要なものを持参してください。

山小屋内では、ほぼすべての山小屋でマスクの着用が求められていますので、ぜひ守ってください。できればアイウェアの着用も。

食堂の着席や利用時間なども、山小屋の指示に従ってください。

大声での宴会は避け、適度な距離を取りながら、静かに語り合う「大人の飲み方」が必要かなと思います。

## ◎リスクについての基本的な考え方（私見）

リスクを過小評価すれば、感染が拡大し、結局私たちの自由な行動は難しくなります。

一つのリスクだけを過大に恐れれば、他の大切なものを見落としがちになります。

新型コロナウイルス感染症のリスクを、数あるリスクのうちの一つとして客観的に冷静に捉えてリスク評価し、そのリスクを減らすための行動をとるといふ、こう書いてしまえば当たり前のことが、今はとくに大切な時期なのかなと思います。

感染症を防ぐことは、私たち人類にとって、大切な手段の一つであって、目的ではないと思います。

目的はおそらく、皆が健康で幸せであること。

感染症を過小評価して、軽率な行動で人の健康や命まで奪ってしまうのは問題ですが、この感染症だけを過大に恐れて、運動不足で不健康になったり、精神的に幸せでなくなったり、ましてや人の心を傷つけたりすることも、けっして良い状態とは言えないと思います。

冷静に、平常心を保つことを、いつも心がけたいと思います。

また「**思いを馳せる**」（遠くの人や物事に思いをめぐらすこと）という言葉が、大切になる時期なのかな、とも思います。生活環境（例えば都市部か地方か）などによって、Covid-19に関する感覚はずいぶん違うのは当然かと思えます。「今のあの人の言葉や行動は、こういう違いから来ているのかもしれない」と、お互いが相手の状況に思いを馳せることが、大切になる場面が多くなるような気がいたします。

### 最後に

<https://www.youtube.com/watch?v=rbNuikVDrN4>

日本赤十字社「人から人へと広まってゆく、もしかしたらウィルスより恐ろしいもの」