

## 5類移行という「変化」

「やっと解放された！」あるいは「まだまだ心配！」と感じていますか？

2023年5月8日から新型コロナウイルス感染症が季節性インフルエンザと同じ5類感染症へ移行されました。マスクの着用も、病院などを除いて、個人の判断に委ねられることになりました。大学でも、イベントや旅行などの制限がなくなりました。

この「変化」は、皆さんにどんな影響を与えていますか？  
私がこの数か月間に感じたことをスケッチしてみましよう…



制限がなくなると聞いて、まずはどこへでも自由に移動できる「解放感」を感じます。どこに遊びに行こうかを考えるだけでワクワクしてきます。

日常生活では外出した際マスクを毎回持っているかどうかを気にすることが減りました。少し日常を取り戻した気持ちになりました。

また、街中でもマスクを外して歩いている人も増えてきました。マスク越しには見えなかった笑顔や自然な表情が読み取れて、これまでの無機質な印象から人の存在感を素朴に感じられるようになりました。これまでの「警戒感」から、人が居てほのぼのする「安心感」を持てることに、ほっとします。ようやく、日常生活が戻ってきたことを感じます。

一方で、マスクを外して過ごす、裸になったような妙に不安で落ち着かない気分にもなります。これまで、わずらわしい反面、マスクで人との社会的距離ができていて、自分の表情に気を使わなくてよい気楽さを感じていた自分に気づかされます。

同様に、オンライン会議ばかりの日々でしたので、対面会議の方に違和感があるようになってしまいました。対面での会話になると、表情、言葉、雰囲気、身体的距離など、たくさんの情報が一度に押し寄せてきて、妙に緊張してしまう、そんな変な感覚にもとらわれます。

また、少し雑踏の中に入ると、やはり感染への不安が頭の中で持ち上がってきます。衛生面や感染症への警戒感、以前では考えられない程、やはり敏感なままです。



こんな風に、私の心の中だけでも、いい面、悪い面、両方の気持ちが大小うずまいて、浮かんでは消えて、を繰り返しています。人によっても、それぞれ感じ方や考え方は異なってくるでしょう。皆さんの中にも、多様な感じ方、考え方が混在している状態だと思います。新型コロナで大変な思いをした方は、特にそう感じるでしょう。

5類移行となって制限されることが少なくなり、多くの人々が「よかった」と感じると思います。しかし、それによって、再び生活に「変化」を強いられてしまうこととなります。人は「変化」に戸惑いや怖いものです。「変化」に不安を感じて、人との感じ方の些細な違いにイライラし、腹が立ったり、傷ついたりしやすくなっているかもしれません。そんな時は少し立ち止まって、自分も、他者も、まずは認めてあげてください。「ああ、ちょっと戸惑っているんだよね、しんどいんだよね」と思うだけで構いません。戸惑いや不安を全部消そうとする必要はありません。

「変化」の際には心身に負担がかかります。一人で抱えていると辛い時には、総合相談室にご相談にお越しく下さい。言葉にして話すだけで、楽になることがあります。安心してお話できる場をご用意しています。



専任カウンセラー  
糸林 剛志

令和5年7月1日発行

参照ホームページ：  
日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」  
[https://www.jrc.or.jp/saigai/news/200326\\_006124.html](https://www.jrc.or.jp/saigai/news/200326_006124.html)