



令和2年5月18日(月)

デイリーニュース タイムリーさんぽう(水嶋編)

(タイムリーリカレントと一緒に学びましょう)

- ★ 『自主トレ』の差 見えてくる 選球眼 ★ KODOMO俳句
- ★ 18歳の1票 想像力達成の鍵 ★ 起業有力校 九大が躍進。
- ★ 教員の当事者意識 養う 『ズーム』活用徹底 対面・オンライン併用
- ★ まっしぐら金型造り ★ センター試験成績 24% ★ 精神障害の労災
- ★ 学校ICT『特定警戒』優先 ★ IT人材の育成策 ★ 18歳プラス
- ★ 子供の自殺増加 ★ レナウン経営破綻 ★ レナウン民事再生法
- ★ 中国傘下で続いた誤算 レナウン ★ 株主優待 期限延長相次ぐ
- ★ コロナ解雇 特効薬なく ★ 『映え』で自粛楽しみ
- ★ コロナ 崩れる『プーチン神話』 ★ 介護『コロナ手当』助成。
- ★ 中国人技能実習生 苦境 ★ 電車の正確さびっくり:トイレ機能戸惑い
- ★ 『コロナ関連死』に危惧 ★ 『店潰れるか自ら潰すか』 ★ 接触アプリ
- ★ 学校再開へ:厳しい企業決算 ★ アビガンで立ち向かう
- ★ 職場閉鎖命令 ★ 客室乗務員イメージの変遷 ★ 1日800歩届くかな
- ★ 在宅ワーク スペース作り ★ 医療ルネサンス ★ きょうのことば
- ★ 交遊抄 ★ 編集手帳 ★ 日経春秋

★ 働さんぽう DVD シリーズ第2弾「園遊・プレゼンテーション指導 DVD」 限定販売スタート！
ぜひご購入よろしくお願ひ致します。そして生徒様へ、ご指導ください！以下をクリック！！
広げてください！購演会受付中！ <https://youtu.be/mlif3PkjrMI>

★<<オープンキャンパスに行こう！！>>

栃木県・茨城県・群馬県の大学、専門学校全35校のOC情報を紹介！

タイムリーファン高等学校の先生方ぜひ生徒様へ。

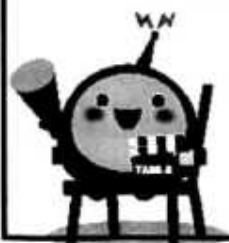
★<<IASC 個別相談会開催！・・・受付中。完全予約制。>>

いばらき動物専門学校 ♪あなたをサポートします！（別紙参照）

<<こまったときの・さんぽう水嶋！24時間いつでもなんでもご相談下さい>>

働さんぽう 教育事業本部 本部長水嶋晃利

TEL:03-3378-7112携帯:080-2202-1391t-mizushima@sanpou-s.net



5/16 総えん

精神障害の労災

「。パワハラ」新設

認定基準

厚生労働省は15日、精神障害の労災認定基準に「パワハラ」を新設する方針を決めた。上司から身体的・精神的攻撃を受けたことが原因で精神障害を発症した場合を想定し

ている。企業にパワハラ防止を義務付ける改正労働施策総合推進法が6月に施行されることを踏まえた対応で、厚労省は6月1日からこの適用を目指す。これまでの労災認定基準

にはパワハラが項目がなく、「(ひびく)嫌がらせやいじめ、暴行」に当たるかどうかで判断していた。パワハラを基準に盛り込むことで申請を容易にし、認定を迅速化する狙いがある。

9月入学なら……

5/16 総えん

家庭の追加負担2.5兆円

新型コロナウイルスによる休校長期化の対応策として9月入学・始業が導入された場合、全国の小学校から高校までの子供を持つ家庭の追加負担が計2.5兆円と推計されることがわかった。15日の衆院文部科学委員会文部科学省幹部が答弁した。

文科省はこれまでの調査から、小中高校に通う家庭の学費や給食費、教材費などの年間支出を6兆円と算出。9月入学・始業の導入で今の学年

小中高、文科省が推計

が5か月延長され、2020年4月～21年8月の17か月になったと想定して延長分の負担を試算した。大学生についても同様に、年間支出をもとに延長分の追加負担額を1.4兆円と推計した。

9月入学・始業ではこのほか、保育園の卒園時期と小学校の入学時期がずれるため、その間の受け入れ先確保や、一時的に増える児童に対応した教室増設などに多額の費用がかかるとみられる。

子供の自殺増加

厚生労働省と警察庁の調査によ

見守り体制の充実が急務だ

自殺する子供が増え続けている。新型コロナウイルスの影響が長期化するなかで、学校現場や周囲の大人はこうした事態を防ぐための手立てを尽くさねばならない。

と、2019年の全国の自殺者は2万169人と10年連続で減少した。ところが、10歳代の子供だけが前年より増えて659人となった。3年連続の増加で、過去20年間で最も多い。

夏休みなどの長い休み明けの前後に自殺が増える傾向が続いてい

る。友人との不和や学業の悩みを抱える子供は、学校に戻ることによる重圧を感じやすい。そうした事情が関係しているとみられる。

コロナの影響で2か月余りに及んだ休みを経て、各地の学校が段階的に再開されている。留意すべきは、例年の休み明けとは異なるリスクがある点だ。

休み中、部活動は行われず、図書館なども閉鎖され、子供同士が会う機会はほぼ絶たれた。多くの子供が再会を待ちわびる一方で、学校になじめずにいた子供は、周囲との温度差を感じ取り、ますます学校に戻りづらくなる。

元気に過ごしていた子が、休みの間に苦境に陥っている可能性がある。休業が長引いて経済的に追い込まれた家庭は多く、自粛要請で外出できないストレスも加わる。家庭で子供が暴力を受けているケースの増加が懸念される。

服装に乱れはないか。急な体重の増減はないか。身近な存在である教師が、こうした変化の兆候を

見逃さないことが大切だ。

ただ、教師は多忙を極めている。感染防止対策に加え、授業スケジュールの見直しや家庭学習のために出した宿題の添削にも時間を割かなければならない。一人ひとりの子供に目配りできる余裕のない教師もいるかもしれない。

スクールカウンセラーや教員OBを積極的に活用し、子供を見守る目を増やすことが欠かせない。親が子供の様子に注意を払うのはもちろん、通学路の交通安全活動を行う地域住民も、元気がない子供がいらないか気をつけてほしい。

気がかりなのは、子供が心の内を吐露する相談窓口の機能が低下していることだ。自殺予防に取り組む民間団体の8割が、自粛要請に伴う施設の閉鎖などで活動の休止や縮小に追い込まれている。

自治体は活動場所の確保などに協力する必要がある。各地の法務局では、人権擁護委員が子供たちの相談にに応じている。官民で見守り体制の充実に努めたい。



感染拡大に伴い、当初は街に繰り出して批判を浴びた若者の多くは、自宅にこもるようになりました。自粛生活でも「人とつながっていたい」という気持ちは強いでしょう。

スマホやパソコンの画面越しに仲間の顔を見ながら会話を楽しむ「オンライン飲み会」や、友達と協力し合うネットゲームだけではありません。インスタントコーヒーと砂糖を混ぜて泡立たせたものを牛乳に載せる「ダルゴナコーヒー」に、イチゴを洗濯ばさみにつるして楽しむ「イチゴ狩り」……。「インスタ映え」する画像をSNSで拡散し、喜びを見いだしています。

家においても、自前でいろいろな「映え」を作れる。そのことに若者が気づき、他の世代に広めつつあります。幼少期からインターネットやスマホが当たり前の若者は、「自粛疲れ」に陥りがちな中高年層より、自粛生活をうまく楽しむ工夫にたけているようです。

マーケティング
・アナリスト

原田 曜平 さん 43

「映え」で自粛楽しむ



はらた・ようへい 「マイルドヤンキー」など若者を象徴するキーワードを生み、社会を分析。「原田曜平若者研究所」を運営し、YouTubeで発信する。

若者は今、社会情勢の変化の直撃を受けています。4月に就職予定だったのに、内定を取り消された学生がいまも。売り手市場だった就職戦線も変わるかもしれません。

リーマン・ショック、東日本大震災、コロナ禍と、今の20代は社会の激動期を何度も体験し、価値観に影響を受けてきました。「公務員志向」といったリスクヘッジの意識や、保守的でプライベートを重視する傾向は今後、高まっていくでしょう。

モノではなく、体験や工夫が重んじられる時代になります。社会で何が必要とされ、自分に何が出来るか。それを真摯に考え抜くことが、後に大きな実を結ぶと思います。

(聞き手・石坂麻子)

中国人技能実習生 苦境

夕刊読売

入国制限で足止め

日本語力オンラインで磨く

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う入国制限で、中国から日本へ派遣予定の技能実習生たちも渡航できずにいる。東北部・大連市の職業訓練学校では、教員が出国待ちの実習生にオンライン授業で日本の状況を紹介し、語学力向上と不安解消に努めている。（大連 東慶一郎、写真も）

今月中旬、大連職業訓練学校
の教員、劉先



中国・大連市の職業訓練学校で、
オンライン授業を行う劉先さん

国さん(37)がパソコン画面に向かい、「日本の民間団体は中国が大変な時に、大量のマスクを送ってくれました」と語りかけた。

ウイルス流行初期に、中国が日本から受けた支援についての説明だった。生徒たちはチャット機能を使い、次々に「感動しました」「親切ですね」などと日本語で感想を書き込んだ。

オンライン授業では、愛知県で働く実習生が、「日常生活に支障はないし、仕事もある」と語る動画も流される。劉さんは「日本の感染状況を心配する生徒もいる。渡航までの間、

安心して語学の勉強に集中してもらいたい」と説明する。

学校は、日本側の受け入れ企業などからの依頼で、訪日前の実習生に語学や日本の生活習慣などを教えている。中国で新型コロナウイルスが流行した1月下旬以降、査証(ビザ)が発給されず、約2000人が足止めされている。神奈川県食品加工会社に派遣される予定の楊雪さん(35)は、「いつになったら日本に行けるのかわからず、毎日不安だ」と話す。

日本では、農業現場などで、人手不足から技能実習生の来日が待望されている。送り出し機関「大連匯達経済合作公司」の李兆富社長は「中日両政府は、必要な渡航については先行して認めるようなルール作りをしてほしい」と訴えている。

大学で経営学を学んでいま
す。日本に興味を持ったのは、
車がきっかけでした。母国で
は日本車が多く走っていて、
格好良く、あこがれました。

外国人材

@日本

ボイス

初めて来日したとき、日本
のトイレにびっくりした。母
国で過ごした18年間、水を流
す以外のことができるトイレ
を見たことはなかった。

■中国

戴 雨靖さん 20

留学生(日本大学)、
東京都在住

日本のトイレは不思議だ。
温水洗浄や乾燥などの機能が
付いていて、音声案内が流れ
るものまである。私が初めて
使った時は、ボタンがたくさ

んあって混乱した。あちこち
押して、やっと水を流すこと
ができた。
使ってみると、確かに洗浄
機能は便利で、とてもよい。

今では私も気に入っている。
しかし、初めて日本に来た外
国人は、私のように大変な思
いをするだろう。外国人が困
らないようにするには、トイ
レの見やすい位置に、外国語
で簡単な説明書きがあればよ
いと思う。イラスト付きなら、
さらに分かりやすい。

日本には、色々な国から来
た人が暮らしている。駅など
では、英語や中国語の説明が
書かれた標識を見かける。し
かし、外国人と共生する社会
を築くためには、トイレのよ
うに生活の基本的な場所にも
目を配って、改善すべきだと
思う。

■スリランカ

ニサル・

アトゥルガマさん 24

留学生(名古屋経済大学)、
愛知県在住

電車の正確さびっくり

日本に来て一番びっくりし
たのは、電車の正確さです。
いつも時間ぴったりで電車が
ホームに入ってきます。時計
を見て、「どうやってちょう

どの時間に来られるののだろ
う」と思いました。
スリランカでは、電車が遅
れるのは当たり前で、大切な
用事がある時は車を使ってい

ました。時間を大切にする日
本の文化は素晴らしいです。
電車の中で携帯電話をマナー
モードにして静かに乗る人た
ちも印象的でした。

国が発展するには、国民一
人一人の意識が大事です。日
本の車が素晴らしいのも、経
済が発展したのも、規律正し
さが関係しているのではし
ょう。スリランカ人も見習うべ
きだと思います。
大学を卒業したら日本の会
社で働きたいです。ゆくゆく
は、日本で学んだ知識や経験
を生かし、母国で父が経営す
る衣類会社を大きくしたいと
思っています。

「コロナ関連死」に危惧

新型コロナウイルスの感染拡大で、異変顕化による自殺者の増加など、間接的な影響が深刻な影響を不安視する声が高まっている。直接的なリスクより間接的なリスクの方が危険度を増している状況は、東京電力福島第一原子力発電所の事故後に似ているのではないかと。そう主張する開沼博・立命館大准教授に論考を寄せた。



かいぬま・ひろし 1964年生まれ。社会学者。原発の立地地域に近接する福島県いわき市出身。著書に「フクシマ」論などがあり、福島県の復興や原発廃炉などについて研究する。

開沼博・立命館大准教授

3・11後の福島県では、地震・津波で亡くなった直接死が1605人なのに対し、避難の継続の中で心身に不調をきたして亡くなった震災関連死が2306人におよぶ(4月6日現在)。つまり、災害自体の直接的な影響よりも、その後の過程で命を落とした人のほうが多い。これは、原子力災害が被災者に無罪な避難行動と長期間の生活習慣の変容を強いた結果だ。

孤立化や景況悪化——3・11を教訓に

を徹底し死者数を劇的に減らした。また、後藤新平は戦死者を病死者が大きく上回ることに留意し、日清戦争での大陸からの帰還兵を難民に隔離して大規模な検疫を行い、国内での感染症の蔓延を事前に食い止めた。

かようにリスクは同時多発的、多元的に生じる。一見、リスクとしては相対的には小さく見える部分にも目を配ることこそが被害軽減に大きく貢献することもある。

▽新型コロナウイルスの問題をめぐる議論の混乱の背景には、この多元的リスク観に立った議論を前提とせず「感染リスクを最優先に考えるべき」「いや、経済リスクの低

社会的危機の中で意識されやすい直接的なリスクよりも間接的なリスクのほうが実は人命を奪っていた、という事例は歴史上、枚挙に暇がない。例えば、フーレンス・ナイチンゲールはクリミア戦争の際、戦死者の死因が戦傷で受けた傷そのものではなく治療現場の不衛生にあることを統計的に明かし、手洗い等



▲ 福井作業者が歩く福島県一原発電所。2011年9月、本社機から撮影

開沼博・立命館大准教授

関係からの切断は、運動不足や孤立化を招き、生活習慣病やうつ傾向を増加・悪化させる。高齢者には短期間でその影響が出るし、子どもにも肥満や体力低下が明確にあらわれる。DV・虐待も増える。それが長期化すれば社会的弱者をその立場に固定化するようになるし、経済的にもサブライチエーション(供給網)が壊死して事業再建を促す政策も効果を発揮しなくなると被害は慢性化する。

共助促進を

まずは公助として困窮者を支援する制度・政策の整備が不可欠だが、共助の動きも社会を支える基盤になっていくだろう。既に、小さな動きではあるがテイクアウトを営業の中心に据えだした飲食店をリスト化し支援するウェアサイトが各地で立ち上がった。家にいる時間を書籍にありようと知り合い同士で書籍を紹介し合うSNS上の活動が盛り上がりつつある。

しかし、その裏でデジタルディバイド(情報格差)の問題が拡大していることは見過せない。つまり、インターネットを使えなければ、即座にこいつら共助の輪から排除されてしまう。オンライン教育・医療の導入が急速に進んでいるが、それでもこの問題は生じる。であれば、デジタルディバイドを解消するようなサポートを行政が担うことが、共助を促し、これからの社会から排除される人を救うことに繋がるだろう。足元の課題をひとつひとつ広い視野を持った対応が求められる。

被害慢性化

現状のコロナ対応策が、震災関連死同様、コロナ対策関連死を生む可能性は高い。景況悪化による自殺者の増加の可能性などは既に指摘されているところだが、3・11後に実際に起こった事実には照らすなら、外出機会の減少や人間

幼稚園設立 智慧と慈悲育む

第44回 正力松太郎賞

仏教精神に基づき、青少年育成に優れた業績を上げた団体や個人に贈られる第44回正力松太郎賞(全国青少年教化協議会主催、読売新聞社など後援)の受賞者が決まった。本賞と奨励賞の受賞決定者の活動を、3回にわたって紹介する。

■本賞
野仁司さん 84
浄土宗宗仲寺
(神奈川県座間市) 前住職



「智慧と慈悲のある子どもを」と願い、60年以上も携わってきた幼児教育への思い入れは、父母の姿が原点だという。寺は戦前、農繁期託児所を開設し、戦時中は疎開児童も受け入れていた。実感を交えた童話で子どもたちの目を輝かせていた父、たくさんの握り飯をこしらえていた母の姿がまぶたに浮かぶ。

このため大正大在学中は童話研究のサークルで活動し、寺では一時中断していた児童のための「日曜教團」を再開させた。そして寺の近隣にはなかった幼稚園を作ろうと思いつく。大学卒業後、4年間独力で奔走し、1982年に開園にこぎ着けた。その後は宗門の保育協会で保育指針を作成するなど、後進の育成にも努めてきた。幼稚園長は退いたが、本堂の前で合掌する園児たちの姿を見ると、やっ

ていて良かったと思う。

幼児教育とともに、モットーとしてきたのが、「人の集まる開かれた寺づくり」だ。大学時代、学長だった権尾弁

医師は、今後の寺には来訪者を拒まない「土定の応接間」が必要だと説いていた。また、30歳の時に座間の教育視察団の一員として訪欧した際、この町にもある広場が文化の発信地になっていたと感銘を受けた。

父の死を受けて88年に住職となると、境内に広場や東大燈籠をこつこつ整備した。建て替えた本堂には、火灯窓を設けて内部を明るくし、夜でもお参りできるようにした。また就任後の数年間は、住職になった自分ごとを知ってもらおうと、手巾、脚絆、わらじ履きなどで正月のあいさつを繰り返した。

「どうしたら人が集まるか、いつも考えていた」と、仏教行事に合わせた盆踊りなどの催しも季節ごとに行ってきた。寺では詠唱や勉強会などのサークル活動も盛んだ。

「(住職を退いた)今もみんなが解放してくれない」と笑う表情に、積み重ねてきたもの大きさが見えた。

(小林祐基)

コロナ 疲弊する地方 1

迫真 HAKUSHIN

「このままの状況が続くと店が潰れるか、自ら潰すか」。5月12日、食い倒れの街・大阪市の黒門市場で、約70年続く菓子店「浪速屋」を夫と切り盛りする浜中直見が深刻な表情でつぶやいた。固定費を補うため、そば餅がウリの店を開けているものの、「客は1日20人来れば良いほう」。ほんの数カ月前まで中国人を中心に訪日外国人(インバウンド)であふれ、歩くのにも苦労するほどだった光景は、新型コロナウイルスの感染拡大で一変した。収入は7割減。「デリバリーを主体にするなど、業態の転換も検討しなければ」と思い詰める。

国の「持続化給付金」を申込日初日に申請したが音沙汰はない。店主の浜中直見は「収入減への補償を充実してほしい」と訴える。

政府は14日、緊急事態宣言を39県で解除した。しかし、大阪は重点的な

「店潰れるか、自ら潰すか」



インバウンドの消失で、にぎわいを失った黒門市場(大阪市)

対策が必要な「特定警戒」のもとと客は外国人が買も重く、店を開けるだを戻していく。スタート得なくなった。

「特定警戒」に据え置かれたこともあり、札幌を中心に第2波が到来している事実はもはややあらがえない。15日、記者会見した鈴木は「依然厳しい状況」と指摘した。

先の見えない現状に業を煮やし、動き出す店もある。焼鳥店が主力のイーストン(札幌市)は7日から市内を中心に21店舗の営業を再開した。もっとも、再開しても客足が戻る保証はない。同業の「串鳥」を展開する札幌開発(同)執行役員の中島一朗が天を仰ぐ。「緊急事態宣言が続く中では、店舗の再開時期を決めることすら難しい。なすすべがない」。(敬称略)

「倒産してしまっ」。4月7日の政府による緊急事態宣言発令後、大阪府知事の吉村洋文の元に「死のうと思っ」と追い詰められた社長を励ました。破産手続きを進めた経験もある。

自粛ムードが社会に広がり、中小企業がおおっぴらに声を上げられない雰囲気も強く感じている。宣言延長の方針が決まった際には「経済で人は死なせない」というメッセージを出さないと無責任」と指摘。「事業者への補償はセツトであるはず」と、公的な支援策の充実を改めて訴えた。

5月14日、吉村は16日からの段階的な休業要請解除を決め、記者会見で強調した。「感染拡大を防ぎながら社会経済活動

対策が必要な「特定警戒」のもとと客は外国人が買も重く、店を開けるだを戻していく。スタート得なくなった。

「特定警戒」に据え置かれたこともあり、札幌を中心に第2波が到来している事実はもはややあらがえない。15日、記者会見した鈴木は「依然厳しい状況」と指摘した。

先の見えない現状に業を煮やし、動き出す店もある。焼鳥店が主力のイーストン(札幌市)は7日から市内を中心に21店舗の営業を再開した。もっとも、再開しても客足が戻る保証はない。同業の「串鳥」を展開する札幌開発(同)執行役員の中島一朗が天を仰ぐ。「緊急事態宣言が続く中では、店舗の再開時期を決めることすら難しい。なすすべがない」。(敬称略)

「倒産してしまっ」。4月7日の政府による緊急事態宣言発令後、大阪府知事の吉村洋文の元に「死のうと思っ」と追い詰められた社長を励ました。破産手続きを進めた経験もある。

自粛ムードが社会に広がり、中小企業がおおっぴらに声を上げられない雰囲気も強く感じている。宣言延長の方針が決まった際には「経済で人は死なせない」というメッセージを出さないと無責任」と指摘。「事業者への補償はセツトであるはず」と、公的な支援策の充実を改めて訴えた。

5月14日、吉村は16日からの段階的な休業要請解除を決め、記者会見で強調した。「感染拡大を防ぎながら社会経済活動

を戻していく。スタート得なくなった。

客室乗務員 イメージの変遷

5/18 発売



1957年、日本航空設立と同時に撮影された客室乗務員1期生

「CA（シー・エー）」と呼ばれる、日本の航空会社の客室乗務員。その存在にどんなイメージが付与されてきたのかを考察する『客室乗務員の誕生』（岩波新書）が刊行された。著者で独協大教授の山口誠氏は「客室乗務員を見ることで、日本社会のあり方も考えられる」と話している。

（文化部） 小林佑基

山口誠・独協大教授著書

CA（Cabin Attendant）は、Cabin Crewなどが一般的に海外では、実は通じない日本独自の

自の呼称で、スチュワーデスに代わり、2000年代に定着。呼称定着の背景には、日本社会が客室乗務員について、「おもてなしの達人」といった独特のイメージを共有するようになったことがあるという。



山口誠

本書で山口氏は、メディアの言説などをたどりながら、イメージの変遷を追う。戦前は「エアガール」などと呼ばれ、機窓案内や飛行機酔いした乗客の介抱が求められた。敗戦後、後発で国際航空市場に参入する

と、軍隊式の研修制度を持つ海外勢との勝負を強いられた。そこで求められたのは、良家出身で英語が堪能な人材。「スチュワーデス」と呼ばれるようになった客室乗務員は、文字通り「雲の上の存在」に。碧物業の接客など、欧米人の偏見もあえて実演して逆に「武器」にしてみせた。1950〜60年代は事故も多発、生死を顧みない純真さも期待された。70年代に入ると、そのイメージが変わり始める。海外旅行の自由化、航路の増設などで、大量の入

「おもてなし」日本独自に確立

材が必要となったためだ。大きな機体の「ジャンボジェット」ではサービスが以前より遅くなり、批判も集まった。この頃から欧米では、規制緩和による競争激化もあり、地位や待遇は劇的に低下。だが日本では違った。拡充された研修制度を活用し、「感性」を磨き、マナーのプロになる。自らを鍛え上げて理想の主体になる。そんなイメージが80年代に作られたのだ。客室乗務員訓練生の成長を描くドラマ「スチュワーデス物語」（TBS系）の大成功や、客室乗務員出身者によるマナー講座の人気。山口氏は「奇跡が偶然か、数年のうちにアイデンティティを強め、今の『おもてなし』につながるイメージが確立された」と指摘する。

ただ、こうした客室乗務員像は、主體的に練り上げられたのではないともいう。「彼女たちは噴霧が鋭く、社会の期待を敏感に察知し、応えられる」と山口氏。このため日本では、男社会を改革してイメージを転換させる方向に進まず、自らを調整していったとも。最近、客室乗務員らに防護服の縫製支援をさせる案が出たことにも、古いイメージの残存を見る。「周囲の期待に敏感な客室乗務員の姿は、海外での評価を過剰に気にする日本の姿にも重なる。五輪招致や外国人誘客で、『おもてなし』は社会全体の合言葉にもなった。だが、新型コロナウィルスの影響で外国人が今後とも来るか分からない今、新たな合言葉が求められているのかもしれない」

新型コロナウイルスの感染防止策で自宅中心のテレワークが続き、運動不足に陥っている社会人は少なくないだろう。取材でスポーツ選手に接する機会が多く、現在も頻りにアスリートの試行錯誤を見聞きしている記者が、在宅勤務の中でスポーツ庁推奨の「1日8000歩」をクリアできるかどうか試してみた。

(横井美帆)

記者が挑戦

記者は、ほぼ毎日出勤の夫と1歳の長女との3人暮らし。仕事は育児や家事との並行で進めており、なかなか自宅から出られない。同僚ホームページに掲載されている女性向けの「MYスポーツプログラム」に沿って計画を立て、午前6時半に起床して挑戦を開始した。

娘と体操↓記者会見

まずは予定通り腹筋運動30回。長女が8時からの幼児向けテレビ番組に合わせて踊っている間、全力で体操に付き合った。購入したばかりの活動量計の数字は「250歩」増えていた。パソコンでニュースやスポーツ選手のSNSなどをチェックし、8時半からウ

在宅勤務 + 育児 + 家事

8000歩挑戦の一日



1日8000歩届くかな?

エブ記者会見に参加。パソコンに手を伸ばさず娘をかわしながら、ブラジルにいるサッカー元日本代表の本田圭佑の話を傾けた。記事執筆の合間にスクワット、かかとの上げ下げなどのトレーニング。午後、唯一の外出となった娘との散歩で「1300歩」を稼げた。

意識しても5778歩

かなり強く意識しても運動量が目標に届かなかったため、東京都健康長寿医療センターの青柳幸利さんに解決策を尋ねてみた。アドバイスは「8000歩は理想の理想。まずは『4000歩』と『中強度の運動5分』を目指しましょう。中強度の運動とは「(動きながら)歌えないが、会話はできる」が目安で、速歩きのほか風呂掃除、床ふきなども含めて、断続的でも1日の合計で5分に達していればよいという。

トップアスリートのまねはできなくても数分、数十秒の積み重ねなら何とか続けられそう。



感染対策をしたうえで散歩し、歩数を増やすのも有効だ

積み重ねが大切

1日の活動・運動と予防できる病気などの関係

歩数(歩)	中強度運動(分)	予防できる病気・病態
2000	0	ねたきり
4000	5	うつ病
5000	7.5	認知症、心疾患、脳卒中
7000	15	がん、動脈硬化、骨粗しょう症
8000	20	高血圧症、糖尿病
9000	25	高血圧、高血糖
10000	30	メタボリック・シンドローム(75歳未満)

※群馬県中之条町の住民約5000人の1日の活動量と病気の関係を20年間分析した青柳さんの研究から作成

外出自粛で歩数減

健康アプリを提供するリンクアンドコミュニケーション(東京都千代田区)によると、外出自粛で明らかに大人の歩数が減った。同社のアプリ利用者で20〜70歳代の2万7000人から歩数データを集めたところ、1日あたり3000歩未満は、1月12日〜2月1日が17.8%。外出自粛の要請が本格化してからの2月23日〜3月28日は20.1%となり、緊急事態宣言発令を挟む3月29日〜4月11日は28.4%。6000歩以上は2月1日までの49.8%から36.6%に激減した。厚生労働省の国民健康・栄養調査(2018年)によると、日本の大人で1日の平均歩数は6340歩だった。

イトーキの「オフ」は、開くと仕事用の空間を作れる



在宅ワーク 住 スペース作り

新型コロナウイルスの影響で在宅ワークが始まり、仕事をする環境作りに苦心している人も多いのでは。集中しやすい空間を作れる家具やグッズが登場しているので、上手に活用したい。インテリアを工夫すれば、ビデオ会議で生活感が出ることも抑えられそうだ。

机開いて仕切り*自分用テント



「プライバシーテント」の使用イメージ (サンワサプライ提供)

ビデオ会議 壁を工夫

悩みという人もいる。インターネットアカデミーネーターのくろだあきこさんは「壁に絵や雑誌の切り抜きを飾ると、趣味や個性がさりげなく伝わり、用件のみになりがちな会議で、雑談のきっかけになる場合もあります」と提案する。

ビデオ会議システム「Zoom(ズーム)」では、背景を好みのものに設定できる。本人の姿が背景に溶け込んで見えにくくなる場合があるが、緑色の紙を後ろに置くことで防げる。A1サイズ(約60×約85cm)の緑の紙とポスターフレームを買い、壁に掛けておくといい。

くろださんは「今後在宅ワークが増えるでしょう。これを機に自宅で仕事をする環境を整えてみては」と話している。

(7980円税込み)は、広げると部屋の中に自分用のスペースを確保できる。上部や側面を開けて光を入れることも可能だ。

在宅ワークでは、ビデオ会議の際、部屋の様子が映り込んで生活感が出てしまうのが

東京都内の女性会社員(34)は、緊急事態宣言が発令されたため、4月上旬から在宅ワークをしている。ダイニングテーブルで仕事をしているが「食事のたびにパソコンや資料を片づけたいといけないし、気持ちの切り替えが思っていたよりも難しい」と話す。リクルート住まいカンパニー(東京)は昨年11月、20〜64歳の社会人約1000人にテレワークの実態について調査。「テレワークの不満・不便」について複数回答で尋ねると、「オンとオフの切り替えがしづらい」(23%)、「仕事に適したスペースが充実していない」(21%)などが多かった。担当者は「急にテレワークになった人も多く、現在はさらに深刻になっていると考えられる」と話す。

書斎がなくても、集中しやすいスペースを作ったり、コンパクトに畳んで収納できたりする家具などが人気だ。イトーキ(東京)の折り畳みできる机「ONOFF(オフ)」は、折り畳んだ状態だと厚さ24cmの箱形だが、開いて天板を下ろすと仕切られた空間を作り出せる。8万9

こどもの詩

石けん

瀬戸口 凜咲

油と水は 仲がわるいけれど
石けんが「仲良くしようさ」と言って2人をハートでつなぐ
石けんって
良いやく目をするんだなあ

(奈良市・奈良女子大付属小3年)

◆ポテトフライを食べたあと、ヌルヌルする手を洗いながら思いついたそうです。(平田俊子)