学籍番号：

氏名：

新型コロナウイルス流行時代の大学生として、どう生きるか

　私は今回のテーマについて、大学生として、この変化する時代に対応できるよう生きていくべきであると考える。では、どのように対応するのか。私は、その3つの考えを述べることにする。

　まず一つ目は、不要不急の外出自粛をすることである。外出自粛とは、新型コロナウイルスに感染しないように人と接することを避けて感染力の拡大を防ぐということだ。私は実家に帰ることが多く、自分が新型コロナに感染してしまえば家族に影響が出るかもしれない。そして祖母も住んでいるため、祖母が感染してしまえば命の危機にさらされることとなる。もちろん家族以外にも、自分がコロナにかかっているのに気づかずに周りに感染させている可能性もあり、大学内でクラスターが起こるかもしれない。そのため、自粛をすることで時代に対応できるようにすることが大切であると考える。

　二つ目はマスクを着用することである。マスクは現在、外出する際には必要不可欠となっている。では、マスクを着用することにどれほど効果があるのか。医師である岡田啓は以下のように述べている。

①『また、カナダ・マックスター大学の研究チームが行った6大陸・16か国で行われた172件（患者総数25,697例）の観察研究などのデータのシステマティック・レビュー※1とメタ解析※2行ったところ、フィジカルディスタンスが1メートル以上の場合、感染リスクは約82％減少、マスクの着用は約85％減少することを報告しました4)。

　新型コロナウイルスは症状がない感染者が感染させるのが特徴です。公共の場におけるマスクの着用は感染拡大防止に効果があり、「マスクの着用は社会に貢献する」といっても過言ではありません。』

上記より、マスクをすることにより感染率を下げ、感染拡大防止に効果があり、マスクをするだけで社会に貢献ですることができることが分かった。コロナに感染してしまえば、身の回りに人たちにも検査を受けさせることになり、迷惑をかけてしまうため、そうならないようにマスクを着用することは時代の変化に対応するために大切であると考える。

　三つ目は、楽しいことを増やすことである。自粛疲れという言葉があるように、いくら感染拡大防止とは言え、多くの時間を家で過ごしていると苦痛に感じることもある。本来コロナがなかったら外食をしたり、旅行に行ったりするなどして、ストレスを発散させていることだろう。それができなくなった現在、ストレスを溜めてしまい、心が疲れた状態の人が増えている。BIGLOBEは「2020年に関する意識調査」によると、外出自粛によりストレスを感じている人の割合について以下のように記載している。

②『1．外出自粛による人との接触機会の減少で4割以上がストレス増

　全国の20代から60代の男女1,000人に「外出自粛などで人との接触機会が少なくなったことによるストレス量の変化」について質問したところ、「増えた」「やや増えた」をあわせると4割以上となった。特に30代男性は「増えた(14％)」とやや増えた(41％)」を合わせると55％となり、半数以上が「ストレス量が増えた」と体感していることが明らかとなった。男女別でみると、男性が「増えた」「やや増えた」を合わせて40.4％に対して女性は48.8％と女性の方がストレス増を感じている。一方、20代は男女とも「ストレスがやや減った」「減った」と回答した割合が一番多かった。』

上記にも書いてある通り、多くの人がストレスを感じているようだ。ストレスはうつ病にもなる可能性があるため、危険である。そのため、家でもできるようなストレスを発散させる楽しいことを増やす必要があると考える。例えば、任天堂から発売されている任天堂Switchは家族で遊ぶことができ、オンラインで友達とも通信して遊ぶことができる。ゲーム以外にも、NETFLIXというアプリケーションは映画やアニメ、そしてドラマなどを家で見ることができる。このように現在、様々なアプリやソフトウェアが開発されているので、それらを利用して遊んだり見たりするのもストレスを発散させる一種の楽しいことである。

コロナにより私たちの生活が大いに変わっているが、上記の三つのように変化に対応できるよう生きていくことが大切だ。

・参考文献

①　健康長寿ネット「感染防止のためのマスクの効果・選び方・注意点」、

URL(<https://www.tyojyu.or.jp/net/topics/tokushu/covid-19-taisaku/covid-19-masuku-koka-shiyohoho.html>)、　2021年5月24日

②BIGLOBE、URL (<https://www.atpress.ne.jp/news/241073>)、5月24日