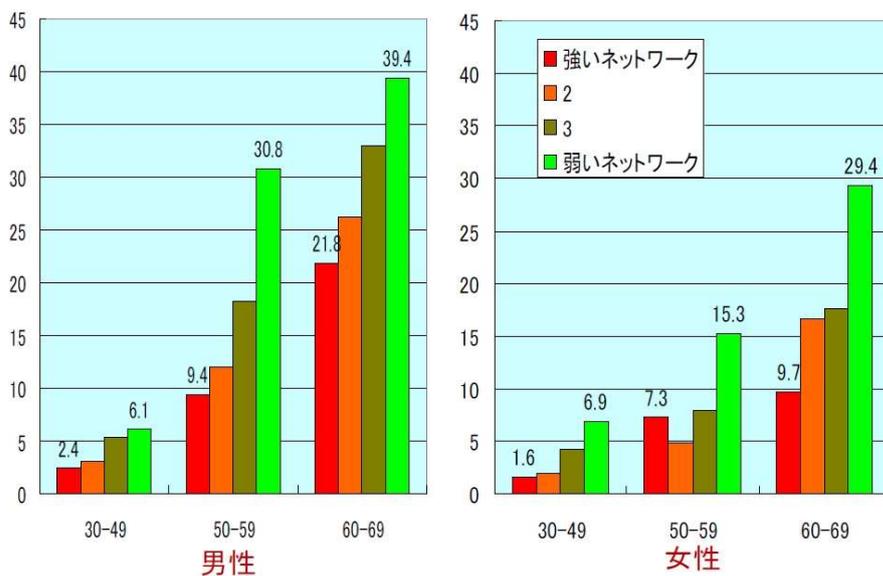


○2020年1月に始まったCOVID-19感染の拡がりでは、住民一人ひとりの選択と行動が問われているように思います。行政にとっては、住民が適切な選択・行動するような情報提供、説明責任ができていないのか問われていると考えています。

○広島市の経験ですが、HIV検査では2例の陽性告知をさせていただきました。多くの人の検査結果は陰性です。「陰性です」「安心しました」で終わってしまうHIV検査ですが、ピアカウンセリング事業を行っている陽性者（血友病患者）から聞いた言葉に、「陰性でよかった、だけではなく、陽性者が苦しみながら生きていることを伝える機会にしてほしい。」とありました。私はHIV検査結果を伝えるときに次のように話します。

「陰性とわかるまでドキドキしましたよね。大丈夫だと思っているけど、陽性になったらどうしようかと思いましたよね。陰性でよかった、安心ということは大事です。でも、この地域では陽性者が暮らしているのです。その方々が助けてほしいと声を上げることがあったら、応援協力してください。」

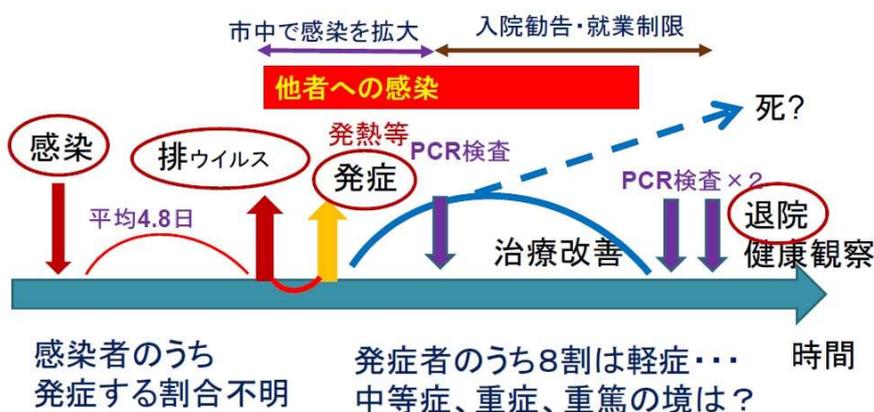
社会的ネットワーク指標別にみた性別年齢別死亡率 (Berkman&Syme 1979)



他者との関係性が高いと死亡率が低いというコホート研究結果から、私たちは関係性を高める地域づくりを進めてきました。

○保健医療行動科学という言葉があります。健康な生活習慣は日々の日常の中で身につく。よい習慣も悪い習慣も、人にとっては一つひとつに意味があって、毎日の生活、仕事につながっている。自分に合った健康につながる行動を選択する、毎日繰り返して習慣にすることが大事だという考え方、学問です。あふれる情報に埋もれながら、生きていくために必要な情報をどう獲得して身につけるか。信頼できる情報、安心できる情報とはなんのでしょうか？どうやってそれを探し出して、選択して、行うのか。習慣にするには何が必要なのか。

COVID-19の 感染から、排ウイルス、発症の経過



患者の経過から、他者への感染させる恐れのある時期を「見ること」ができます。

○見えないウイルスを見ることができたら対策とりやすいと思いませんか？

正しい知識は、見えないウイルスを見ることができるようにしてくれると考えています。ウイルスの付着した手や指で、ドアノブや食器をさわって、別の人がそれに触れて、目や口から身体の中に入れる。そんな場面が見えてくるのです。COVID-19対策では、感染源対策として「症状があれば休む」、感染経路対策として「距離」「手洗い」です。それが当たり前でできる世の中が大事です。もちろん、本当に見えるわけではない。ゼロリスクではないことから感染・発症したときは適切な医療提供が大事です。医療者との連携が重要なのもありません。繰り返しますが、感染症対策の基本は、ゼロリスクではなくロー（低）リスクです。

仮に COVID-19 に感染しても、重症化しない身体を準備しておきたい。血圧や血糖をコントロールし、たばこは吸わない。しなやかな血管を保ちましょう。そのための健康づくりです。

○やっと本題です。信頼のおける正しい情報はどこから手に入れますか？

あふれる情報を取捨選択するのは大変です。一人の情報収集では限界があります。またそれが正しいと判断するには、難しいこともあります。「人はひとりでは生きていけない」 信頼おける他者からよい情報を得ること、評価を求めることが大事なのです。生活習慣でいえば、あなたのことを心配して「心地よいお節介」してくれる友人や同僚が近くにいるか。一方で、その人から見ればあなたはどのような役割を果たしているのか。「お互いさま」の感覚で「心地よいお節介」を他者にしているか。「ありがとう」「世話になるねえ」「痛み入る」なんていう言葉が、当たり前に出される関係こそが、大事なのだと思っています。

○COVID-19に感染したとき、そして、回復したとき、地域がどう受け止めて支え合うか、が問われています。語る会の地域づくりの議論には、この関係づくりの関係性が大事なポイントです。語る会の関係性に期待しています。