

一人の力
Power of one

新型コロナウイルス感染症に私達が負けないために一人ができること集
A collection of what one can do so that we won't give in to COVID-19

2020.05.02



「家にいるだけで世界は救える」

今までできなかった家でのことを、やってみませんか。

<参考>

ツイッター #家にいるだけで世界は救える

「史上初、寝るだけで人類を救える」 NZ警察の外出自粛要請に日本人ラグーマンも共感
<https://headlines.yahoo.co.jp/article?a=20200404-00110057-theanswer-spo>

小池都知事にコロナのこと質問しまくってみた【ヒカキンTV】 【新型コロナウイルス】
<https://www.youtube.com/watch?v=ofCsslfc-So>

生活の知恵「コロナ自粛で家にいる時の暇つぶしおススメ10選！退屈しないアイデアや楽しく過ごすコツも」
<https://maroup.net/archives/16771>

さまざまなアーティストが、家にいる人を応援しています。例えば、

高嶋ちさ子と高嶋軍団「負けないで」テレワークで弾いてみた

<https://www.youtube.com/watch?v=jVw8Xk4axMM>

星野源「うちで踊ろう」

<https://www.oricon.co.jp/special/54498/>

STAY HOME WITH MUSIC

https://www.excite.co.jp/news/article/Prtimes_2020-04-10-11969-464/

テノール歌手ボチェッリ氏、無人のミラノ大聖堂で熱唱 世界に「希望」届ける

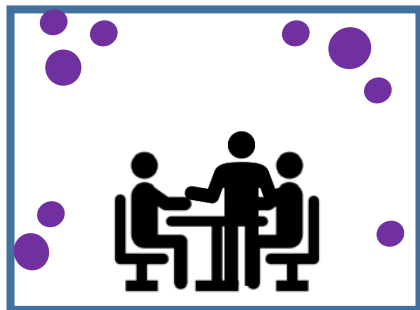
<https://youtu.be/huTUOek4LgU>

★家にいながらアーティストを支援する取り組みもあります。

Stay home but not alone

<http://neutmagazine.com/matterofcorona-thelivingroomstudio>

3つの密を避ける Avoid three types of “MITSU (密)”



①換気の悪い 「密閉空間」

Closed space with poor ventilation



②多数が集まる 「密集場所」

Places where people are packed



③間近で会話や発声をする 「密接場面」

Scenes where you talk or speak in close proximity with others

国や自治体から繰り返し伝えられている、シンプルで強力なメッセージです。必要があって外出する時、あるいは家にいる時でも、3つの「密」をさけることで、感染を広げてしまう可能性を大きく減らせます。

どれだけ「密」だといけないのかを示すのが、「ソーシャルディスタンス」です。

<参考>

政府インターネットTV 「3つの密を避けよう！」

<https://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg20553.html>

岩手、感染者ゼロも高齢世帯多く 関係者動向注視

<https://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20200412-00000511-san-hlth>

人との適切な間隔を保つ Social distancing



どこにいる時でも、周りの人との「2m」の間隔をできるかぎり保つ（厳しい時には、1mは空ける）ことで、感染の拡大を抑えることができます。



<参考>

「ソーシャルディスタンス」を確保しましょう（北九州市長メッセージ）
<https://www.youtube.com/watch?v=IPSB8Sa4fd8>

ソーシャルディスタンスを確実に取るやり方に、「リモート（遠隔）」があります。それぞれが異なる場所において、さまざまな通信手段でつながるアプローチです。

従来の仕事や生活の仕方を変えることになるので、どうしても限界はありますが、やってみると意外にできることも少なからずあります。そして、日々増えています。

「そうしよう」という一人の意思表示が、職場や家庭の雰囲気を変えることもあります。日々試行錯誤していくと、次にできることが見えてきたりもします。

私はテクノロジーはどうも、という方にとっても、
会う代わりに電話をかけたたり手紙を書くことは、大いなる一歩かもしれません。

<参考>

つのちゃん「コロナ禍で親とつながる方法」

<https://www.wiwiw.com/blog/2811>

リモートワーク入門

<https://www.remotework-labo.jp/introduction/>

Lifehacker「意外なメリット大！家族と働く上で一番大切な心がけは？ | みんなのリモートワーク調査結果」

https://www.lifehacker.jp/2020/04/211119minnano_remote_work_vol2.html

先行きが心配になると、どうしても用心して多めに買いたくなりますが、一人ひとりがこらえることで、本当に必要な人に届かないことや、流通の現場に無理や混乱が生じることを避けられます。

とりわけ、なかなか供給が追いつかないマスクを買い込むことを避けるのは、医療現場や感染している人にマスクを行き渡らせることにつながるのです、大きな貢献です。

なお、マスクの手作りは、世界で大きなトレンドになっています。

<参考>

碓井真史「新型コロナウイルス感染を防ぐための最も効果的なマスクの使い方：買い占めで涙を流している人のために」
<https://news.yahoo.co.jp/byline/usuimafumi/20200323-00169348/>

Homemade masks can stop the spread of COVID-19 and save lives
#Masks4All
<https://masks4all.co/>

誰かのためにマスクをする Putting on a mask for someone

マスクは、新型コロナウイルスから自分の身を守るためだけなら、不完全な道具です。WHOは、マスクを必要とする人に届かないことを避けるために、そのことを強調してきました。

しかし、自分が感染しているかもしれないことを考えると、買い物に行く時、誰かが何かを家に届けてくれた時、あるいは家族と家にいる時にも、自分の飛沫を受け止めてくれるマスクは、感染拡大予防の大きな助けになります。

布マスクも役に立ちます。

散歩やジョギングの時にも、マスクや代用品※を付けるようにしませんか。
(後ろにいる人のために)

※京都大学の山中教授は、ジョギングをする時に、ネックウォーマーのような形をした『バフ』で鼻と口を覆うことを提案しています。

<参考>

ジョギングエチケット (京都大学 山中教授)

https://www.youtube.com/watch?time_continue=17&v=sO1BmlMij8c&feature=emb_logo

買い物ができない人を助ける Helping those in need of shopping

自分や家族が感染してしまった、あるいは感染している可能性が高いと思っている人は、日用品のために買い物に行くことが難しくなります。

また、基礎疾患のある方や高齢者にとって、感染者が出ている街に買い物に出るのは、怖く感じるのが普通です。

こうした人のために、自分の感染に十分気を付けながら買い物をしてあげることは、感染拡大や医療への負荷を抑えるのに大きな貢献をすることになります。

<参考>

オルタナ「新型コロナに揺れる世界：スイスで広がる買い物代行」 <http://www.alterna.co.jp/29836>

毎日新聞「お年寄りの「巣ごもり消費」お手伝い 水戸市のタクシー会社が買い物代行サービス」
<https://mainichi.jp/articles/20200410/k00/00m/040/102000c>

アイディアシップ「買い物代行における新型コロナウイルス感染防止のためのガイドライン」
<https://www.ideaship.info/ideas-for/>

お店の方々は、感染リスクにさらされながら、私達の生活を支えてくれています。
お店の人を守るためにできることを、考えてみませんか。以下は試案です。

<初級編>

- お店に入る前に手を消毒する
- 咳・くしゃみをしたり舐めたりした（唾がついた）手で、商品やお金に触れない
- マスクを着用し、咳エチケットを徹底する
- できるだけ一人で行き、もし家族が一緒でもレジの列に並ばせない
- 商品が不足していることの苛立ちをぶつけない

<中級編>

- お店の人に、できるだけ負担やストレスをかけないように気を配る
- お店の人に、お礼を言う
- できるだけスムーズに、短時間で買い物を済ませる
- 一度手に取った品物は棚に戻さない
- 人手が多いと思ったら、できるだけ出直す

<上級編>

- 苛立ちをお店にぶつける人がいたら、助け舟を出す

<参考>

「小売店崩壊」に危機感 人手不足、感染リスクも 従業員、心身に負担・新型コロナ
<https://news.yahoo.co.jp/articles/4a5bd2fc5b03e0815dc337a87dbcd9792925cfea>

多くの飲食店は、外出自粛によって非常に厳しい状況に置かれています。

そうした中で、テイクアウトやデリバリーに活路を見出すお店が出てきています。
これを利用することは、飲食店への応援になります。

さらには、飲食店の前払いの早期予約チケットを購入することで、数ヶ月後の
「未来のお客」となって飲食店を応援するプロジェクトも始まっています。

<参考>

食事代を先払い。新型コロナの影響で客足少ない飲食店を支援するサービス「さきめし」
https://peraichi.com/landing_pages/view/sakimeshi

新型コロナの影響でキャンセル続きの飲食店を救う？「#勝手に応援」プロジェクトで未来のお客さんになろう
<https://news.yahoo.co.jp/articles/d791185668ba7e55b95a159d4947b8199b441c60>

異変がある時の対応の仕方を整理する Sort out how to respond when the symptoms are found

地域の医療崩壊、救急崩壊を起こさせないためには、
医療機関に過度な負荷をかけない心がけを、各市民が持つことが欠かせません。

自分や家族に、新型コロナウイルス感染症ではないか、という症状が出た時に備えて、
どのように対応するか、特に地域の医療機関はどのように利用できるかについて、
自治体の情報などを通じて整理しておきませんか。

各地の検査や受診の体制は、変わってきているところもありますので、時々再確認を。

<参考>

全国の救命救急センター長たちが「医療崩壊」という言葉に違和感を持つ理由
<https://news.yahoo.co.jp/articles/4f46ebfa69dd49ea0148d7823ad62bfd6674e089?page=2>

4月13日の週から、日本でも初診のオンライン（遠隔）診療が本格的に始まりました。

気になることがあったら、オンライン診療を利用することで、
医療従事者の方々の感染リスクと、自分自身や他の患者の方々の感染リスクを
避けることができます。

最初はスムーズにはいかないかもしれませんが、試す価値はあるのでは。

<参考>

オンライン診療の解説

<https://medionlife.jp/article6/>

オンライン診療に対応している医療機関と主なアプリ

<https://bluesky2019.com/onlineapp/>

新型コロナウイルスと格闘する医療従事者を支える動きが、世界各地で広がっています。

企業による支援活動も増えていますが、個人にも不足する医療資材（未使用のマスク、消毒薬、防護服、ゴーグル、それらの代替品など）の提供を呼び掛ける自治体もあります。
亡くなった志村けんさんの動画を見るだけでも、支援できます。

※寄付を通じた支援機会については、この資料の末尾にまとめました。

また、医療従事者やその家族に対する差別や偏見が広がってきている中で、その波に吞まれないでいることも、とても大きな貢献になります。

<参考>

NHK「“ありがとう 医療従事者”『食』で支える動き広がる」
<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20200410/k10012379911000.html>

広島市「医療資材又はその代替品の提供をお願いします」
<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/korona/152462.html>

「志村けんのだいじょうぶだぁ」がYouTubeにて公開 収益は日本赤十字社へ全額寄付
<https://tower.jp/article/news/2020/04/21/tg002>

NHK「看護師の子 保育園が拒否 医療関係者への差別や偏見 各地で」
<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20200418/k10012393931000.html>

ニューヨーク・フィルハーモニー交響楽団が、医療従事者に音楽でエールを送っています。

A Boléro from New York: NY Philharmonic Musicians Send Musical Tribute to Healthcare Workers

https://www.youtube.com/watch?v=D3UW218_zPo

ごみ出しを丁寧にする Take care in disposing waste

自宅で過ごす時間が長くなると、ごみの量も増えがちです。また、衛生に気をつけると、使い捨てるものが増えて、やはりごみは増えやすくなります。

そうした中で、各地でごみ収集を担う方々は、感染リスクと日々直面しています。

自分や家族が感染している可能性も念頭に、ごみ出しの時に少し気をつけて、ごみ収集を通じて地域を支えている方々を守りませんか。

<ごみ出しの七か条（案）>

- 一、分別ルールや収集日を守る
- 二、使用済みマスクやティッシュは小分けの袋に入れて捨てる
- 三、詰め込みすぎない
- 四、ごみ袋の口はしっかり縛る
- 五、水気などが漏れるかも、と感じたら二重にする
- 六、縛り口や外側が汚れたら、きれいにするか、別のごみ袋に入れる
- 七、飲料の空き容器の飲み口はしっかり洗う

<参考>

<新型コロナ>ごみ収集 危険隣り合わせ 自宅飲食増「分別ルール守り協力を」
<https://www.tokyo-np.co.jp/article/tokyo/list/202004/CK2020042502000107.html>

“一人の力”の理由を知る Knowing the reason for the power of one

新型コロナウイルスの感染拡大を理解する上での鍵が、「実効再生産数」という指標です。これは、「1人の感染者が平均で何人に感染させているか」を表すものです。この数字が大きくなると、感染者が“ねずみ算”式に増えていきます。逆に、1.0よりも十分に小さくなると、感染は収束していきます。早く小さくなると、収束までの期間は短くなります。

日本で「人との接触を8割減らすことが必要」とされているのは、普通に生活すると、「2.5」程度になってしまう恐れがある実効再生産数を、早期に収束に向かう「0.5」程度に抑えるためです。

1人の感染者を起点に、1か月で数百人が感染することも、計算上は十分にありえます。一人が気をつけると、それだけの感染を防げることになります。

<参考>

BUZZFEED JAPAN 「このままでは8割減できない」「8割おじさん」こと西浦博教授が、コロナ拡大阻止でこの数字にこだわる理由」
<https://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20200411-00010003-bfj-soci&p=9>

たとえ何の行動も起こさなくても、ただ幸せでいるだけで、世の中を土台から支えていることになるのではないのでしょうか。

苦しい時は、誰しもメンタルから参ってしまうことが多いですが、心穏やかな人がいると、周りの人の心も鎮まりやすくなります。

日々少しだけ心がけて、土台から支えていきませんか。

名称	紹介
「新型コロナウイルス緊急支援事業へのご寄付（今回のみ）」 ピースウインズ・ジャパン リンク	新型コロナウイルスが世界で猛威を振るう中、命を守るために全力を尽くされている医療従事者を民間の力で支えることが、いま何より大切なことだと考えています。皆さまからの寄付金などを活用し、必要な医療器材・備品などの支援をすすめて参ります。
新型コロナウイルス感染症、拡大防止活動基金 READYFOR株式会社 リンク	共感したプロジェクトに対して、支援者がお金を寄付をする仕組みの寄付型クラウドファンディング。日本における新型コロナウイルス感染症の拡大防止に取り組む、個人・団体・事業者・医療機関・自治体などに対して、活動費用を緊急に助成します。
新型コロナウイルス医療崩壊を防ぐための支援 Yahoo!基金 リンク	ヤフー株式会社が運営する非営利団体「Yahoo!基金」が、新型コロナウイルスによる医療崩壊を防ぐ「新型コロナウイルス感染症『医療崩壊』防止活動支援募金」を開設しました。自治体やNPO団体等を通じて、医療用品や医療現場で切実に必要とされているものを届けていきます。外出自粛を促進する活動のためにも供出されます。
ふるさと納税 新型コロナウイルス医療対策支援 寄付 株式会社さとふる リンク	ふるさと納税を通じて、新型コロナウイルス感染症の治療・感染拡大防止活動に従事する医療関係者の方や、軽症者らを受け入れる宿泊施設関係者の方などを支援することができます。
ふるさとチョイスで応援、新型コロナウイルス被害に関する支援 ふるさとチョイス リンク	「事業者支援プロジェクト」、「クラウドファンディングプロジェクト」、「『きふと、』で支援プロジェクト」という3つのプロジェクトを通し、全国の自治体と連携して、ふるさと納税の寄付で多角的に新型コロナウイルスに対する支援をしています。
一般財団法人 あしなが育英会 リンク	病気などで親を亡くした子どもの進学を支援する一般財団法人「あしなが育英会」は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響で生活が苦しくなっている遺児家庭を支えるため、すべての奨学生に一律15万円を支給すると発表しました。育英会では毎年、春と秋に全国の街頭で「あしなが学生募金」の活動を続けてきましたが、新型コロナウイルスの影響で今年は中止に。財源の大幅な減少も懸念されている状況です。

ご意見、アイデアをぜひお寄せください。
We would welcome your feedback and your own ideas to be shared.

<https://www.ideaship.info/contact-us/>

