

2020年度CCクラブ活動報告会講演会

2021年2月20日開催のCCクラブ活動報告会における岡本多喜子先生講演会の全内容を掲載します。

日々のリスクマネジメント

チャレンジコミュニティ大学統括コーディネーター 明治学院大学名誉教授

岡本多喜子先生



【1】リスクマネジメントとは

日常の生活を送る上でのリスクとは、例えば病気や怪我、家電の故障などがあります。それらの対処法は医療機関への受診・予防、修理はどこに依頼するか、新しい家電の購入などが該当します。社会保険制度やアスベストなどの公的な補償制度、私的保険（医療保険）の活用や費用の準備はリスクに対応したものです。

では、予測できる突発的な出来事のリスクとは、例えば自然災害（台風・地震・火山の噴火など）で考えると、その場から逃走することや命を守る行動が必要ですが、失うものがたくさんあり、新たな生活の再建が必要となります。公的な補償だけでなく、貯金も必要です。

過去の類似のリスクから得た知見の活用が必要で、例えば1週間分の水・食料などを用意すること、食器を包むラップ、トイレ用の保冷剤等も利用できます。ハザードマップ、避難所を確認し、道順を複数確認することも必要です。普段から家族内での連絡方法を確認しておくことも良いでしょう。阪神淡路大震災の仮設住宅では住民の孤立が問題となりましたが、東日本大震災では結果的には充分経験が生かされませんでした。

【2】クライシスマネジメント

予想外の出来事とは本当にすべてが予想外なのか考えてみましょう。

例えば1973年第1次オイルショック時（日本の高度経済成長の終えん）、石油関連物資の買い占めが起りました。これは予想外だったのでしょ

うか。そして2020年COVID-19、世界中が移動の制限をすることになりました。これは本当にクライシス

だと思います。

【3】クライシスの原因を知る

クライシスは何によってもたらされているのか。その原因は何か？を知ること、対処方法はあるのか？を考えることが必要です。

原因不明の病気として、ウイルスによる人から人への感染が出た時に、ウイルスの特徴を理解することが大切です。そのためには、正確な情報を提供する努力と正確な情報を得る努力が必要です。情報は日々更新されるので、最新の情報を得ることが大切ですが、コロナの話ばかりで気分が沈んでしまうようなら無理はしないでください。自分の心の状況を大切に情報を受けないことも、一時的には大切です。

エボラ出血熱は感染経路が分かっていたのである程度対応できましたが、コロナウイルスは現在進行形で、その性質はまだ不明な点が多くあります。

【4】クライシスの対処方法

一番の対処は原因を消すことです。コロナウイルスが生きられないようにすることですが、しかし、COVID-19を消すことを今はできません。島国の日本は侵入を防げた可能性がありましたが、サーズやマーズの経験がなかったので危機感が不足していました。

大切なことは感染経路を断つことと、感染しても軽症で済むようにすることで、その意味ではワクチンの存在は大きいといえます。

【5】リスクマネジメントとクライシスマネジメント



【6】「クライシス」から「リスク」へ

R I S Kとは「危険」の意味ですが予測可能であり準備できます。一方、C R I S I Sとは「危機」の意味で予測不可能です。準備できないので適切な対処が必要となります。しかし、一度経験したC R I S I SはR I S Kとなり、次回からは

予測可能なものとして、準備可能になります。

今回のコロナでの特別養護老人ホームの対応を見ても、これまでの知見から立てた対応策が通用しなかったケースも見られました。職員が他の職員への遠慮から、体調不良であるにも関わらず無理をして出勤をし、ウイルスの拡大につながったケースがあります。このウイルスの一番手ごわい点は、ウイルスに感染しても症状が出ない人がいること、そして症状が出ていないのに他の人に感染させてしまうという点です。

【7】リスクをマネジメントする

まずはリスクの元を知ることです。風水害・地震・火事・噴火・津波を例に挙げると、自然災害に対する予防は治水工事などがあり、予防できない自然災害には「避難」が大切です。「命を守ること」を最優先とする対応策が必要です。

【8】COVID-19の流行

COVID-19のパンデミックは、今はクライシスですが、いずれはリスクになります。世界的に流行し、世界中で対策を考えています。

COVID-19を知ることが大切ですが、しかし、まだ十分にはわかっていません。現在までの知識ではコロナウイルスの人から人へ感染は飛沫感染です。ウイルスに感染した人は症状がでる前から感染させる力がある、空中でも一定の時間はウイルスが生きている等です。湿度管理も大切ですが、加湿器の使用には清潔さを保たないとかえって危険な場合があります。

COVID-19にかからない方法はありません。防ぐ方法は、ウイルスを持っている人と接触しないことで今はこれしかないのです。しかし、誰がウイルスを持っているかはわかりません。人と接触しない、人の多い場所にいかないことが大切です。また、予防注射について免疫力がどの程度継続するかはまだ不明ですが、今は唯一の明るい光です。

ただアレルギー反応がある方は、自分でも安全性を調べる必要があります。

【9】生き抜くための努力

(1) コロナウイルスに感染しないこと

コロナウイルスに感染しないことは、社会生活を送っている人間には難しいことですが、努力しましょう。マスクを正しく付けること、手洗いをすること、人と密に接触しないこと、外出を控えること、換気と適度な湿度の維持などが必要です。当初は「うがい」を奨励していたのですが飛沫が

飛ぶために、今は「水を飲む」ことが大切とされています。コロナウイルスは胃液で死ぬとのことです。

(2) 基本としての衣（医）食住

基本的に衣（医）食住は大切です。

医療機関についてですが、高齢者は医療機関との関係が強い年齢層です。複数の医療機関にかかっている場合が多いと思いますが、可能なら受診回数を減らし、薬を2か月・3ヶ月分まとめて処方箋を書いていただけるようにしましょう。そして、怪我をしないように気を付けたり、病気が悪化した場合は素早く対応することが重要です。病院はコロナ対策をしているので安心です、というお医者さんもいます。

「衣」については、適切な室温管理・湿度管理に合わせると同時に気分転換としての衣服の活用や髪型・化粧などを楽しむことも必要です。

「食」については、新しい料理を作ることやお取り寄せに挑戦しては如何でしょうか。しかし栄養バランスも考え、偏らないことが大切です。

「住」については、掃除をしましょう。整理整頓をしましょう。模様替えで気分転換もできます。

大切なことは、自分自身の心と身体の変化を見逃さないでください。人と接しないと不安が生まれます。会話をしなかったり、声を出さないと肺機能が低下します。声を出して本を読む、歌を唄うことや電話などでいろいろな方と会話することや相談機関・医療機関の受診なども必要です。

身体の健康維持として、散歩・体操の習慣をつけるなどして、体力維持に心がけましょう。

【10】明るい明日に期待？

多分、2022年度は今よりは明るい日々でしょう。

多分、2021年度中にワクチン接種により集団免疫も確保できるでしょう。

多分、2022年度には人との接触や国内旅行も可能になるでしょう。

しかし、コロナ以前と同じには戻らないでしょう。新しい生活習慣に馴染み、楽しみましょう。国・都道府県が財源不足への対応を開始するであろうことは、覚悟しましょう。

おわりに

誰もがCOVID-19に感染する可能性がありますが、「明けない夜はない」ことを信じましょう。