

巻頭言

社会的距離をとるとということ

森 津太子（放送大学・教授）

コロナ禍が続くなか、「ソーシャル・ディスタンス」という言葉を耳にする機会が増えました。わずか1年ほど前までは、殆どの人が口にしたこともない言葉だったはずですが、今年の流行語の一つにも数えられました。ソーシャル・ディスタンスを直訳すると「社会的距離」です。しかし、「飛沫感染を防ぐために、人との距離を1～2mとること」という程度の意味でこの言葉を用いるのであれば、「社会的」という言葉は不要でしょう。実は既に3月の段階で、WHOはソーシャル・ディスタンスの代わりに物理的・身体的距離を意味する「フィジカル・ディスタンス」という言葉を使用することを推奨しています。それは「社会的」という言葉を使うことで、「人と人との交流そのものを絶つことが求められている」という誤った認識に至ることを避けるためです。

他者との交流を絶つことは社会的孤立を引き起こし、心身の健康に対して高血圧、肥満、運動不足、喫煙に匹敵する危険因子となることが知られています。それは1つには、社会的孤立によって自己制御能力が低下するからです。日頃、私たちは、他者の目に自分がどのように映っているかを意識しています。そのため、人と接しない生活が続くと不摂生をやすくなり、健康を損うこととなります。コロナ太りは単にステイホームで歩かなくなったというだけでなく、人目を気にしなくなったことも大きな原因でしょう。しかし私のような社会心理学者は、社会的孤立がもっと直接的に

心身に悪影響を与える可能性も危惧しています。人間は社会的な動物であり、集団を形成することで食や安全を確保してきました。そのような歴史を考えるなら、他者とながりたい、一緒にいたいという欲求は、人間が生きていくうえで必要不可欠な欲求であり、それを充足できないこと自体がストレスとなり得るからです。

私たちの身体の周りにはパーソナル・スペースと呼ばれる見えない境界領域があり、それを越えて他者が接近をすると不快感や緊張感を覚えます。スペースの広さには文化差や個人差がありますが、親しい相手であるほど接近されても気にならない点は共通しています。また親しい相手に対してほどスペースを狭めようとする傾向もあり、その意味では、これまでの生活において、物理的な対人距離は、そのまま親密さの指標として機能していました。

一方、ソーシャル・ディスタンスで想定されている対人距離は、ふつう、ビジネスのような個人的でない用件の際に用いられる距離です。したがって親しい相手に対して、この距離を保つとすれば、これまでの慣習に反した、とても不自然な行為を強いられているといえるでしょう。しかし重要なのは、あくまでもつながりです。いまの時代、対面で会わなくとも、離れた家族や友人と交流する手立てはいくらでもあります。物理的距離を広く保ちつつも、心のつながりを絶やさず、そんな「新しい生活様式」を模索する日々が続くそうです。