

生活

在新型冠状病毒感染症蔓延下，我们的生活……

新型しんがたコロナウイルスころなういるすの感染かんせんが拡大かくだいする中で、
私わたしたちの暮らしは……

生活様式、工作方式所发生的变化 制度上的援助

生活・就業せいかつ しゅうぎょうの変化へんか 支援制度しえんせいど



新型冠状病毒感染症（以下简称新冠肺炎、或是新冠）瞬间蔓延全球，引起了世界性大流行，给我们人类社会带来了巨大的冲击。在本期中，我们将通过一家三口（父亲、母亲、高中生 A 美）之间的会话，一起就新冠肺炎流行以来的生活样式、工作方式以及学习方式所发生的变化进行思考，同时也为大家传达有关取得政府援助信息的方法。（信息是截至 6 月的内容）

★生活的变化

母亲：（拎着购物袋回来）啊，都快热死我了。太热了，太热了。戴口罩憋气难受，里面也潮乎乎的。

A 美：回来了，妈妈。先洗手！

母亲：知道。（一边洗手一边说）咳！还是很热，戴口罩真受不了啊！

A 美：妈，你骑自行车时也戴着口罩吗？其实，只要能保持两米以上的社交距离，不戴口罩也没关系的。戴口罩反而会有中暑的危险，挺可怕的哦。但是，预防新冠，因为有无症状感染者，为了做到即便没有自觉症状也不要吧病毒传染给别人，新冠肺炎才要戴口罩的。在拥挤的电车或是超市里是绝对是要戴口罩的，不过骑自行车或是散步的时候，要是附近没什么人的话，是可以摘掉口罩的哦。

母亲：说的也是啊。要是过分担心新冠肺炎，因此得了别的病，那就得不偿失了。

A 美：对呀。姥姥最初不也是因为压力大，挺受不了的嘛。从 3 月末开始，一直开开

新型かんせんしょうコロナい感染か症また（以下新型まコロナ、又はまたコロナ）は、あつという間に世界に広がり、パンデミックを引き起こし、私わたしたちの社会に大きな影響をもたらししました。今号も親子 3 人（父・母・高校生 A 美）の会話を通して、新型しんがたコロナ流行以来の生活様式、勤務形態や学習の変化について考えるとともに、公的支援についての情報の取り方をあつたえします。（情報は 6 月現在のものです。）

★生活の変容

母：（買い物袋を提げて帰ってくる）

はあ、もう死にそう。暑い暑い。マスクの中に息がこもってベタベタになっちゃった。

A 美：お帰り～、お母さん手洗い！

母：わかってる。（手を洗いながら）ふう。

まだまだ暑くてマスクはほんとにつらいわー。

A 美：お母さん、自転車に乗ってる時もマスクをしてたの？
2メートル以上ソーシャルディスタンスが保たれていれば、マスクはしなくていいんだよ。かえって熱中症の危険があつて怖いよ。新型コロナは、ウイルス感染していても症状の出ない人がいるから、自覚症状がなくても他人にうつさないためにマスクをするのよ。混んだ電車の中やスーパーでは絶対にマスクは必要だけど、自転車を漕いでいる時や散歩する時は、近くに人がいなければ外していいんだよ。

母：そうね。おやみにコロナばかり怖がつて、別の病気になるたんじゃしょうがないわね。

A 美：そう。おばあちゃんだって、最初はストレスで大変だったじゃない。3 月の終わりから、いつも楽しみに出かけてい



心心去参加的支援・交流中心的活动都停止了，姥姥那个失落啊！不过自从找出过去的“天天好日”，也在家里开始锻炼身体（70・72・74・76 号“大家一起来锻炼”）

<https://www.sien-center.or.jp/magazine/list/m9.html>

之后，就一点点地变得精神起来了。因为老年人与年轻人相比，肌肉衰老得会很快，所以锻炼身体是非常重要的。还听说，随着肌肉减少，储存的水分也会跟着减少，所以更容易中暑！

母亲：真是啊。听姥姥说整天闷在家里，连个说话的机会也没有，我还担心了好一阵儿呢。看看现在，听说你姥姥拿着智能手机，用着 ZOOM（视频会议软件服务之一），看着老朋友的脸聊着天，还跳着舞什么的呢。

★工作方式的变化

父亲：（结束了网上会议，走进客厅）什么？姥姥会用 ZOOM 了？那可太好了呀。用法都是我教的，这可都是我的功劳哦。只要点击主持人发来的 URL（统一资源定位符），或者输入会议的 ID 和密码，就可以很轻松地与多人视频了。

A 美：爸爸说什么呢？那可都是我的功劳啊。我上的那家补习班的在线授课，可是要比爸爸的在家办公更早的呀。

父亲：是这样吗？的确，学校是从 3 月开始停课。公司一开始是时差出勤，后来变成缩短工作时间，等办好了邮件和电话的转送手续之后，这才终于能在家办公了。

母亲：是啊。那个时候，集体感染、PCR 检测（核酸检测）、院内感染、医院床位爆满、封城（封锁都市）……每天都有新词出现，每天感染者也在不断急剧地增加。

父亲：那之后，也就是在自肃解除之后，多

た支援・交流センターの活動が中止になって、がっかりしちゃって。でも昔の「天天好日」を引っ張り出してきて、家中でもできる筋トレ（「天天好日」70・72・74・76号「みんなのトレーニング」）

<https://www.sien-center.or.jp/magazine/list/m9.html>

をするようになって、少し元気になったわね。高齢者は若い人と比べて、筋肉の衰えがずっと早いつついうから、体を動かすことは大事ね。それに、筋肉量が減ると水分の貯えが減って、熱中症になりやすいんだって！



母：ほんとよね。毎日家にこもりつきりで、誰とも話をする機会がないって聞いたから、ずいぶん心配したけど、今では zoom（テレビ電話システムサービスの 1 つ）を使って、スマホでお友達の顔を見ながらおしゃべりしたり、踊ったりしてるって。



★勤務形態の変容

父：（web会議を終えて居間に入ってくる）お義母さん、zoom が使えるんだって？ そりゃよかった。使い方を教えた俺のお陰だな。ホストの送ってくる URL をクリックするか、ミーティング ID とパスワードを両方入力すれば、簡単に複数の人とテレビ電話がつながるんだからな。

A 美：なに言ってるの、私のお陰よー。お父さんの在宅勤務より、私が行ってる塾のオンライン授業のほうが早かったわ。

父：そうだったかな。学校は3月から休校に入っていたんだ。会社は、時差出勤から始まって時短勤務になり、メールや電話の転送の手配が整って、やっと在宅勤務が可能になったもんな。

母：ええ。あの頃はクラスター感染、PCR 検査、院内感染、医療崩壊、ロックダウン（都市封鎖）……日々新しい言葉が飛び交って、毎日、感染者が急増していったわね。

父：自粛が解除になった後も、「在宅勤務でできることは在宅で」となったおかげで、満員電車に乗る回数が減って助

亏了还有“可以在家办公的就在家办公”的对策，乘拥挤电车的次数也减少了，不知避免了多少感染的危险啊！

A 美：妈妈，还不是怀念“那个时候”的情形呀。我原是准备做一些观光宣传活动方面的零工，按理现在本该是很忙也可以多赚一些钱的时候，可是呢？奥运会延期举办，打工的收入也变成了零。大学生和派遣社员们也好艰难啊！

父亲：那么多的外国人观光客一个也见不到了。靠打工赚学费和生活费的学生会陷入窘境吧。体育活动、音乐活动也都被取消了，这不仅仅是对经济方面、学习方面，对精神方面的打击也是难以估量的吧。

★补贴和援助制度

A 美：不过，对于因为不能打工而受到影响的大学生有“学生支援紧急补助金”，可是高中生却没有啊。

母亲：你打工不就是想赚点儿零花钱的嘛。可是大学生要是交不了学费，就得退学了。大学的学费可贵着呢。

父亲：的确，政府是推出了各种各样的援助政策啊。一个人 10 万日元的特别定额补助金、还给付不起房租的人扩充了一项住居确保补助金。另外，还给因为学校停课也不得不停业的人以及雇用这些人的公司发放对应小学校停课等的援助金、补贴、对收入大幅度减少的个体经营者采取了发放持续化补助金、延缓支付税金和社会保险金等的支援措施。今后根据需要还会有一些新的政策出台吧？厚生劳动省的网页有指南呢。

“生活援助项目指南”

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000625689.pdf>

母亲：是呀。在互联网的搜索站点输入了新冠支援检索之后，就找得到把

かったよ。

A 美：お母さん、「あの頃は」なんて懐かしんでる場合じゃないわ。私なんか観光イベントのアルバイトで、今頃は忙しくてたくさん稼いでるはずだったのに。オリンピックが延期になって、アルバイト代がゼロになっちゃったんだから。大学生や派遣の社員さんはもう大変よ。

父：あんなにたくさんいた外国人観光客を一人も見かけなくなっただけで。アルバイトで学費や生活費を工面していた学生は大変だろう。スポーツや音楽イベントも中止になって、経済面、学習面だけでなく精神的打撃も計り知れないだろうな。

★助成や支援制度

A 美：でも、アルバイト先が休業になって影響を受けた大学生には「学生支援緊急給付金」が出るのに、高校生にはないのよ。

母：あなたのアルバイト代はお小遣い稼ぎでしょ。大学生は学費が払えなくなったら、退学せざるを得ないのよ。学費高いんだから。

父：確かに。支援策もいろいろ打ち出されたな。一人10万円の特別定额給付金や、家賃が払えなくなった人への住居確保給付金枠も拡充された。それに学校の休業で仕事を休まざるを得なかった人や、そういう人を雇っている会社への小学校休業等対応支援金・助成金や、大きく減収した事業者には持続化給付金、税金や社会保険料納付の猶予など。これからも必要に応じて新しいものが出てくるだろう。厚生労働省のページに案内があるよ。

「生活を支えるための支援のご案内」

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000625689.pdf>



母：そうね、インターネットの検索サイトで、**コロナ支援** **検索** と打ち込むと、支援策をまとめて案内しているサイトも見つかるわ。

A 美：お母さん、中国帰国者支援・交流センターのウェブページには、中国語や「やさしい日本語」で新型コロナ情報が

各项援助政策都整理得井井有条的指南网站。

A 美: 妈, 中国帰国者支援・交流中心的主页里还附了很多可以用中文、“简单的日文”搜集新型冠状病毒感染症的网站的链接呢。

“与新型冠状病毒有关的多语种信息”

https://www.kikokusha-center.or.jp/shien_joho/seikatsu/korona-c_top.htm

母亲: 这可太有帮助了呀。把这些也告诉姥姥吧!

★与新型冠状病毒共存

A 美: 啊, 我饿了。

母亲: 吃饭吧。你们都不在外面吃饭了, 一家人就又可以聚在一起吃饭, 就像是家庭的纽带得到重建一样, 真是太高兴了。

父亲: 欸, 纽带什么的是不错, 关顾说话了, 这不都成了“密”的状态了嘛。

A 美: 真是啊! 通风、通风。(打开两处的窗户, 通风、换气)

父亲: 看来, 与这个新型冠状病毒相处的日子还长着呢, 可不能松懈呀。

A 美: 什么意思呀?

父亲: 据说, 把这个新型冠状病毒“封杀”, 也就是说从人类社会完全驱逐出去是很难做到的。

母亲: 常听人们说, 现在既没开发出接种疫苗, 也还没确立有效的治疗方法, 所以今后人类必须得和这病毒共存。

A 美: 欸? 我一直以为感染人数减少下去的话, 冠状病毒也会随之消失呢。

父亲: 据说, 世界上有 60% 左右的人感染了, 也就是达到“群体免疫”之后, 才会几乎不再有人感染, 不过这好像要花 1、2 年的时间呢。接种疫苗被开发出来, 再到给全世界的人都接种, 也得要花这么长

収集できるサイトへのリンクがたくさん貼ってあるよ。

「新型コロナウイルス関連多言語情報」

[https://www.kikokusha-](https://www.kikokusha-center.or.jp/shien_joho/seikatsu/korona-c_top.htm)

[center.or.jp/shien_joho/seikatsu/korona-](https://www.kikokusha-center.or.jp/shien_joho/seikatsu/korona-c_top.htm)

[c_top.htm](https://www.kikokusha-center.or.jp/shien_joho/seikatsu/korona-c_top.htm)



母: それは助かるわね。おばあちゃんにも知らせるといいわ。

★新型コロナとの共存

A 美: あ〜、お腹すいたー。

母: さ、ご飯にしましょ。あなたたちが外食しなくなって、家族の絆が戻ってきたようでうれしいわ〜。

父: おっと、絆はいいけど、話に夢中になりすぎて「密」状態になっちゃったな。

A 美: ほんとだ! 換気、換気。(二カ所の窓を開け、風を通す)

父: この新型コロナとはまだまだ長い付き合いになるから、気を緩めるんじゃないぞ。

A 美: どういうこと?

父: この新型コロナっていうのは、「封じ込め」、つまり人間社会から完全に追い出すのは難しいとされているんだ。

母: 今はまだワクチンも治療法も確立されていないから、これからもウイルスと共存していかなきゃいけないって、よく聞かぬ。

A 美: え〜? 感染者が減っていけば、コロナウイルスもなくなるのかと思ってた。

父: 世界中で 6 割ぐらいの人が感染して「集団免疫」ができた後は、感染する人がほとんどいなくなると言われているけど、それには 1、2 年はかかるらしいよ。ワクチンが開発されて、それが世界中の人に投与されるようになるにもそのくらいかかるという。この間に、再流行が何度か起きる可能性があるんだ(第 2、第 3 の波)。



<p>的时间。这期间，病毒也会多次出现再度流行的可能性。(第 2 波、第 3 波)。</p>	<p>A 美: コロナウイルスはずっと私たちの^{まわ}りにいるのね。身^みを</p>
<p>A 美: 那就是说冠状病毒一直会在我们的身边吧! 为了保护自己, 我们必须学会与病毒共存的方法, 对不对?</p>	<p>守^{まも}るためには私たち自身^{じしん}でウイルスと共存する方^{ほう}法^{ほう}を身^みに 着^つけないといけないってことね。</p>
<p>母亲: 对对对。来, 吃饭吃饭。从大盘子里夹菜时一定要用公筷哦。</p>	<p>母: そうそう。さあ、ご飯、ご飯。大皿^{おおざら}から取る時^とは必^とず取^とり 箸^{ばし}を使^{つか}ってね!</p> <p style="text-align: right;">(Y)</p>