

異なるマスク着用文化

～5類移行後の今、誰のためにマスクをするのか～

フリーランスライター・薬剤師
オランダ・ハーグ在住
島崎 由美子



1. はじめに

5類移行後のマスク着用には、国民のリテラシーが求められています。そのなかで、「薄いマスク1枚で防げるとは思えない」「マスクをお願いしながら半強制されるのは耐えられない」「海外ではマスクをしていないのに、日本だけマスク着用をするのは遅れている」といった声も聞かれるようになりました。「マスク自体には効果がない」という声も拡散されているようです。

しかし、本当にマスクは不要でしょうか。論文上、「マスク不要＝マスクの効果がない」わけではありません。マスク効果がないとする論文は、マスクを遵守する率が低かったことが指摘されており、マスクは国から強制されて着けるよりも感染防御のリテラシーから自分で着けるものであることが示唆されています。現時点の海外状況を見て、マスク不要とする理由や誰のために

マスクをするのか、改めて考えてみたいと思います。

2. マスク着用に関する海外の実際

海外においては、野放しにマスク不要としているわけではなく、場面や流行状況によって対策を変えて対応されています。例えばアメリカでは、「新型コロナの流行状況や場所・重症化リスク」に応じて、マスク着用を含めて感染対策を変えるという方法をとっています。

アメリカ疾病予防管理センター(Centers for Disease Control and Prevention ; CDC)においては、1) 自分の地域で新型コロナが流行しているか(コミュニティレベル)を知ってもらい、「軽」「中」「高」に色分けして明示し、2) 重症化リスクが高い「高齢者」「特定の病気を持っている方」「妊娠中の方」と接する方は、コミュニティ

レベルが中程度なら医療従事者と相談、高い場合は必ずマスク着用をする、といったようにコミュニティレベルによって層別化されています。

さらに、3) コミュニティレベルが「軽度」の場合、マスクを着用することを選択できます。屋内の公共機関ではマスク着用を「推奨」しています。他の場所では地方自治体、州によりマスクが必要になる場所があります。加えて、4) コミュニティレベルが「中等度」では、重症化するリスクが高い方はマスクが「必要」になります。重症化する方と接触する機会がある方（同居人など）は、屋内で一緒にいるときはマスク着用を検討、接触する前に感染を検出するための自己検査を検討します。


5) コミュニティレベルが「高度」であれば、適切なマスクを着用し、重症化するリスクが高い方は不要不急の屋内活動を避ける必要があります。「Use and Care of Masks/CDC」¹⁾によれば、マスクがすべての場面で不要であるわけではありません。

一方、イギリス国民保健サービス（National Health Service；NHS）によると、イベントや集まりで感染の集まりが特に高いと評価される場合にはマスク着用が考慮されるケースがあるとしています。フランスでは2022年、段階的にマスク着用義務が解除されました。8月には医療機関での着用も不要になりましたが、秋冬の再流行を警戒した政府が、交通機関での自主着用を推奨しました。最近、パリの地下鉄に乗ると、1割程度の人がマスクを自主的に着けています。ドイツでは、2022年秋冬の流行警戒

から、長距離の公共交通機関（鉄道やバス）でのマスク着用が義務付けられていましたが、連邦政府が2023年1月の閣議で義務解除を決めました。EU（欧州連合）の欧州疾病予防管理センター（European Centre for Disease Prevention and Control；ECDC）は、2022年5月に航空機内や空港でのマスク着用義務を解除するよう勧告したので、これに伴って機内での着用者もまばらになっています。

このように、欧米では、日常生活の正常化が進み、街頭や公共交通機関、劇場や美術館などの屋内施設でもマスクを着けている人は少なくなりました。オランダで見かける韓国や中国からの観光客では、感染などを警戒してか、緩和後も引き続きマスクの着用を続けている「慎重派」が目立っています。

3. 最もマスクをしなかったオランダ

私が暮らすオランダでは、基本的に「集団免疫の獲得」を目指しつつ、時折ゆるい規制を短期間で導入したりしながらパンデミックを乗り切ってきました。そして、2022年2月25日をもってほぼすべてのコロナ関連の規制が撤廃されました。政府から推奨されていた他の人との1.5mの距離（1）も、店の営業時間や大規模イベントの制約も、国外から入国した人の隔離期間も、すべてなくなっています。ニュースでコロナの話題もここしばらく見ていません。

規制撤廃とほぼ同時に起きたロシアのウクライナ侵攻にそのまま時間枠を持って行かれた感じですが。



図1 オランダ各地の黄色い立て看板(屋外ではマスク着用義務はないが、他人と1.5m間隔を保つように書いてあった)

オランダ国民の雰囲気は、去年まで2年間見送られてきた例年行事はどれもギューギューの人ばかり、職場は夏のバカンスの話題で持ちきり、そしてここが今日お話ししたいところなのですが、どんなに3密になる屋内イベントであっても、誰もマスクをしていません。そもそも、マスク着用義務があった時期も、対象となるのは一部の3密な場所限定だけでした。

オフィスや教室でのマスク着用が義務になったことは一度もなかったため、日本の友人に「日本ではまだ屋外でもみんなマスクしているよ」などと聞くと、にわかには信じがたい状況でした。近所にあるポテト屋の店主は、国民が買い物時に店内でマスクをしないといけなかった時でさえ、「俺に

とってここは店じゃなくて職場だ」とマスクをせずに店に立ち、注文すれば大声で世間話をしながら素手でポテトを掴んで袋に入れてくれました。オランダは日本と全く真逆で、おそらくこのパンデミック世界の少なくとも先進国中では、最もマスクをしなかった国かもしれません。隣の国ドイツでは、ほぼパンデミック当初から2022年3月まで、学校やオフィスを含む公共の場ではマスク着用が義務でしたし、同じく隣のベルギーから友人が来ると「あれ？マスクしなくていいの？」と戸惑っていました。やはり、オランダは同じヨーロッパの周辺諸国からも相当「マスクしない国」という印象を持たれていたのだと思います。

4. オランダ人がマスクをしない理由

筆者は、今回この原稿を執筆するにあたり、よく出入りしているデン・ハーグの街中で、あらためてなぜマスクをしないのか訊き回してみると、みんな一斉に「だってワクチン打ったからもうマスクは必要ないでしょ」と答えてくれます。いったいなぜでしょう。「ワクチンを打つ前も、マスクはしてなかったよね」と突っ込めば、「息苦しいし、耳が痛くなる」「マスクはムダでしょ」「表情や発話が見えづらいのよ」「どれくらい効果があるのか疑問だし」「酸欠で頭が痛くなるのよ」と、さまざまに個人的な意見を聞かせてくれます。どの言い分(?)を見ても、マスクをしない、もしくはできないこの国独自の特別な理由がある訳ではないようです。

誰もが同じようなデメリットを感じつつ、日本人はマスクを着け、オランダ人は着けなかったということなのです。この背景には、まず大きく国民性の違いがあります。公共心が高くマナーを大切にし、自分よりも社会の利益を優先するための「ガマン」を鍛えられて育つ私たち日本人と違って、オランダ人は徹底した個人主義で合理主義ですから、幼いころから徹底して自分の快適さを大切にし、自由と独立を尊重し、自分の頭で考え、自分は自分、人は人という教育を受けて育ちます。その結果、オランダでは、一人ひとりが幸福で快適で、伸び伸びと持てる能力を發揮できる社会を「良い社会」と呼ぶのであって、社会のために個々人がガマンや背伸びを強いられるのは本末転倒であると考えられるのです。そんな価値観が、公教育の方針にも職場のチームビルディングにも見え隠れしています。

マスクに関して言えば、ほとんどのオランダ人は、「他の人がしているから」という同調圧力を感じません。オランダでは、公衆衛生のために自分の快適さを犠牲にするという日本の美徳文化も人気がないことは容易に想像がつくでしょう。

理由は解明されていませんが、オランダ人はバイ菌に非常に寛容だといわれています。スタイリッシュな街並みやどの家も常にモデルルームのように片付いている様子からは想像もつかないのですが、2019年のとある調査では、オランダは「トイレのあとに手を洗う率ヨーロッパ最下位（50%）」という不名誉をいただきました。パンデミックの初期に、政府が「手を洗いましょう」

と呼びかけた時も、「ウイルスが手についているかどうかなんて見えないのだから、いつ洗えばいいのか分からない」と、結局は社会で徹底されなかったのです。いつ洗えばいいのじゃなくていつも洗えよと思ったのは、私が日本人だからでしょう。また、なかには「バイ菌もウイルスも感染することで免疫をつけていく」という信念を強く持った国民が多いように感じます。子どもにしょっちゅう手を洗わせる親は「無菌状態で弱い子ども育てている」と白い目で見られるそうです。

さらに、オランダ人が「マスクって、そんなに必要じゃない」という印象を持ったきっかけの一つに政府の初動の影響がありました。オランダでは、もともとマスクをする習慣がなかったため、パンデミックの初期には政府が日常的に利用できるほどのマスクの在庫を用意できなかったのです。そのため、政府は、手に入る在庫を医療従事者用に回して、一般市民には他の人と1.5mの距離を取ること、換気をよくすることなど、「これらの注意事項を守ってさえいれば、マスクをしなくてもほぼ大丈夫」という飛沫対策を啓蒙させていました。多くの国民にとって「マスクをしなくてもほぼ大丈夫」の部分がより強く記憶に残ってしまったのでしょうか。人間の脳は都合のいいことだけ覚えているものです。

また、先述の理由のとおり、「右向け右」ができない国民性のため、政府はまずマスクの有効性に関して専門機関による科学的な根拠を示す必要がありました。パンデミ

ックが始まって以来、世界のさまざまな機関が新型コロナウイルスに対するマスクの有効性の検証を行ってきましたが、その結果は出るまでに時間がかかり、結論もケースバイケースだったと思います。そうこうしている間に、国民の多数を占める「マスクしたくない派」の市民らは、マスクの有効性を否定する検証結果ばかりに強い印象を残して、「ほらやっぱり」という自分なりの確証を得てしまったのかもしれません。

しかし、これに政府が落胆しているかといえばそうでもありませんでした。政府自身、マスクの効果をクリティカルに検討し、専門家によるさまざまなデータや意見を取り入れつつ、「一定の効果はあるようだ」という程度のコンセンサスを得るのにやたらと時間がかかっていました。

職場でも、病気になればまず休み（労働法や労働文化の問題で、病休は有給で、基本的に取得し放題）、気分が良くなれば出勤してきて、感染対策など一切しませんでした。当然ながら、そこから感染して職場全員が次々に倒れていくなどという感染状況もありました。けれども、人々にとっては「気を付けたってうつる時はうつる」「目に見えないウイルスに怯えて窮屈な思いをするよりも伝染病などお互いさまと割り切ってみんなで免疫をつけていったほうが合理的」なのです。

諮問機関であるオランダ国立公衆衛生環境研究所（National Institute for Public Health and the Environment；RIVM）のボードメンバーであるBas van den Putte氏は、

「まあ結論が出るのに少しだけ余計に時間はかかったけど、オランダのやり方のいいところは、みながしているから自分もと決めつけずに最新の科学的根拠に基づいて判断することだよ」とコメントしていました。それだけ盲目的に同調圧力や何かに追従することなく、専門家由来の科学的根拠に基づいて判断をすることへの信頼の方が強いのだと思います。

それから、法的な問題もありました。アムステルダムなど、自治体レベルでマスク着用の義務化を検討した市もあったのですが、オランダは日本と同じく国の憲法で身体的な自由を含む基本的人権が保障されているため実現できなかったのです。日本では、マスク一枚で基本的人権（？）と思われることでしょう。

オランダ政府も、英国で感染力が高い変異ウイルスが広がったことを受けて、さすがに一度だけ強い姿勢に出たことがありました。いつまでも下がらない感染率に業を煮やして、2021年1月に夜間外出禁止令を出したのです。21:00～4:30までの間に不要に外出した人は95ユーロの罰金を払え、という内容だったと思います。それに対して、各地では抗議活動が盛り上がり、いくつかの都市では1980年以来最悪と言われる暴動にまで発展しました。例外として、外出できる場合については、在オランダ日本国大使館によると、以下ようになっていました。これを読むと、例えば日本からの飛行機が夜間外出禁止時間内にオランダへ到着するか、または日本に帰国する際の飛行機に搭乗するためなどは例外にあたり、

外出がそれなりに許可されていました。

- ① 緊急事態の場合。
- ② 自分自身、サポートを必要とする者、動物が緊急の（医療）援助を必要とする場合。
- ③ 雇用主が業務のために外出することを要請する場合。
- ④ 海外又はオランダ領カリブ海領域への渡航、もしくは、オランダへ到着する場合。
- ⑤ リードで繋がれた犬を散歩しており、これを1人で行っていること。
- ⑥ 葬儀との関係で外出しており、これを証明できること。
- ⑦ 裁判官、検察からの召喚、もしくは、異議申立てや控訴の審理に関連して外出しており、これを証明できること。
- ⑧ 中等職業教育(MBO)、高等職業教育(HBO)及び大学における自身のコースのために受けなければならない試験との関係で外出しており、これを証明できること。
- ⑨ 夜の生中継の番組に出演するために外出しており、放送局からの招待状によりこれを証明することができること。

このような背景には、オランダ人の「支配アレルギー」があります。先述のように、オランダ政府が強い制約を国民に課すことに慎重なのは、「国民に第二次世界大戦時を想起させるから」という理由があるからです。例えば、夜間外出禁止令は2020年9月にも内閣で検討されましたが、この理由で却下されていました。結局、決行された際には「戦時中に逆行」というフレーズがメディアにあふれ、この決定を大戦後どんな

ときも徹底されてきた民主主義の揺るぎと捉えた一部の国民が怒りを爆発させたのです。筆者は、オランダが先の大戦のせいばかりではなく、歴史的にスペイン、フランス、ドイツなど、様々な国に侵略され支配されてきた経緯から、いわば「国民的支配トラウマ」でもあるのではないかと疑っています。とにかく、オランダ国民は上から支配・統制をしてくる力にとっても敏感に反応するのです。だから日本と違って、オランダの政治家は国民の幸福な生活を維持するのが仕事であり、国民自らが指図される筋合いはないという信念があるように思います。

当然ながら、マスクに関しても、政府が強く呼びかけるほどに国民の心に複雑な感情を起こしました。結局夜間外出禁止令は、2021年4月に解除となり、その後は一度たりとも検討されていません。

5. 日本のマスク着用文化

逆に、われわれ日本人はなぜまだマスクをしているのかと考える際に、オランダとの違いを考えるとつじつまが合う部分が大いようです。

日本人は、公共心に溢れていて、少々の不便は我慢してでも他人に迷惑をかけないように行動し、大切な職場のためになるのであればならなおさらだと考えがちです。「みんなしているから」という同調圧力にもそれなりに影響を受けやすいのではないのでしょうか。パンデミック以前から、日本ではマスクが自分を守るためだけでなく、人

にうつさないためによく利用してきた経緯から、馴染みが深く、有効性に関しては一定の信頼がありました。日本人は潔癖できれい好きな国民ともいわれ、バイ菌をもらうのもうつすのも好きではないし、間違いはおかさないよう細心の注意を払い、反骨心よりも協調性のある気質が美德であると受け取られがちです。

6. おわりに

オランダのルッテ首相も、コロナ禍において「ミスをした」人の一人です。2021年夏、コロナ関連の制約をすべて解除したところ感染率が爆発したため、国民に「見積もりを誤りました」と謝罪しました。彼らはお気楽でハッピーな国民性の副産物なのではなく、世界で最も寄付やボランティアに熱心な国民です。ただし、個人主義と



図2 腕マスク(日本に多い顎マスク、オランダではマスクを腕・手首にかける人がしばしば)

筆者紹介

薬剤師(日本)。1989年渡米。1997年帰国。三井記念病院勤務などを経て2015年渡蘭。自身の鬱と向き合う。ALS 女性の在宅介護を経験。現在、フリーライターとして活動中。言語学者(エスペラント語)の祖父、高等学校英語教師の父を持ち、言語学・教育・医療・介護に造詣が深い。アクセス先: yoomie.0126@gmail.com

マスク着用率との相性がよろしくなかったというだけの話かもしれません。そして、オランダと日本、どちらの国民性が良いという話ではありません。日本でも夏の本格的な暑さを前に、マスク着用のフレキシビリティを考える市民が増えていると聞いています。もし、「マスクを外す必要があるがどうにも抵抗がある」という状況が生じたら、「オランダ人はもうマスクの存在を忘れかけている」という事実を思い出してほしいですね(図2)。ミスをしてもし涼しい顔をしている人に腹が立つこともありますが、自分がミスをして「誰にでもあるわよ」と、大して気にも留められないオランダ文化は、この地に暮らしている筆者や移民らの緊張感も大幅に減らしてくれています。もちろん、マスク着用で「思考力が鈍くなった」「肌あれが多くなった」「頭痛がするようになった」などの方もいるでしょう。それぞれの場面によって適切にマスク着用の必要性を判断していきたいものです。

(しまぎき・ゆみこ)

引用・参考文献

- 1) CDC. Use and Care of Masks Wear a mask with the best fit, protection, and comfort for you Updated May 11, 2023. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html> (2023.6.12閲覧)