

COVID-19 クリスマス年末年始チェックリスト (戸村版でのピックアップ例)

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の第3波における感染急拡大や医療機関の逼迫した状況は、日本社会・企業・個人が共に協調しあって乗り越えていくべき難局にあります。

その一方で、交通機関・宿泊施設・飲食業などの COVID-19 によるダメージもありながら、家族や夫婦・恋人・カップルが迎えるホリデー・シーズン(あと2週間ほどに迫ったクリスマス等や年末年始・帰省等)において、Go To キャンペーン等の見直し等も考慮しつつ、長期間におよぶ感染症の災禍にあって、どう過ごして行けば良いか悩ましいところもあります。

そこで、これから迎えるホリデー・シーズンにおいて、特に留意しておきたい主なポイントについて、下記のチェックリストとしてまとめておきました。

できる限り外出・移動は避けて頂きつつ、感染症対策も人の心をつなぐ想いも経済面でも、人・心・命を大切にしておく上で、多少なりともご参考になれば幸いです。

✓	チェック項目等
	【クリスマス等の過ごし方・留意点】
	<p>外食してのディナーは感染症ガイドライン等を満たしたレストラン・各種飲食店へなるべく自宅で外出を避けつつ、やはり、外出(飲食・宿泊・行楽含む)のイベントにしたい場合は、クリスマスイブやクリスマス当日だけでなく12/20(日)～12/26(土)までを本年はクリスマスウィークとして、混雑を避けたイベントとしてみる(本命はイブや当日という固定観念・慣習を改めてみる)</p>
	<p>できれば不特定多数による感染する・させるリスクを減らす自宅内で飲食する</p>
	<p>ホテルなどでの滞在・宿泊は、感染症対策が厳重な施設にしておく</p>
	<p>外食・ホテル宿泊を見合わせて浮いたお金があれば、レストランやホテルによる通信販売のクリスマス等のメニューを取り寄せて、自宅でじっくりほっこり過ごす</p>
	<p>移動は電車・バスより飲酒せず自家用車・レンタカーで好みのサウンドに包まれて移動するかタクシー(車内でもマスク必須)にしておく</p>
	<p>自宅内で過ごす際に備え、ロマンチックなキャンドルやクリスマスリース等の装飾・演出で、このような感染症の災禍だからこそそのわくわくする自宅を彩ってみる</p>
	<p>プレゼントの包み紙もできれば消毒しておく</p>
	<p>愛し合うふたりや仲間・家族だからこそ、体調が悪い時は当日でもドタキャンしてかまわないことを、お互いに予め決め事としておく(もめずに身体・命も大切に)</p>
	<p>愛の告白やプロポーズも、当日の体調や状況の急変に備えて、オンライン(映像・音声)でできるようにリスク対策をして、どんな時も幸せに向かえるように練習する</p>
	<p>男女を問わず自宅で料理の腕を振るうようにしてみる</p>
	<p>プロジェクタとスピーカーでホーム・シアターづくりをして映画や動画を鑑賞して楽しんでみる (長めのHDMIケーブルの準備や白壁がなければスクリーンも準備)</p>

COVID-19 クリスマス年末年始チェックリスト

2020年12月10日作成時点 作成： 日本マネジメント総合研究所合同会社 戸村智憲

	<p>ホームパーティーは家族のみや少人数での仲間内で行うようにして、翌日以降の体調もお互いに報告しあって感染症対策がとれるようにする</p>
	<p>心置きなく濃厚接触に備えられるよう、クリスマス等までの日々に、いつも以上に手洗い・うがい・消毒・マスク着用や3密回避やPCR検査(郵送でも)等を行う</p>
	<p>クリスマス等の楽しいイベントや深夜・早朝での急病や感染疑いに備えられるよう、どこに行くかといった行動予定や緊急時の連絡先や医療機関等の相談先をお互いやお互いの家族・保護者等と共有しておく</p> <ul style="list-style-type: none"> ・深夜早朝での体調不具合や新型コロナウイルス感染症疑いでの例 <p>ファストドクター：https://fastdoctor.jp/ ナイトドクター：https://piq.jp/lp/ 119番するかどうか悩むときの相談先： 東京消防庁の#7119 https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/kyuu-adv/soudan-center.htm</p> <p>新型コロナウイルス感染症疑いの場合： 新型コロナウイルスに関する帰国者・接触者相談センター https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyassessyokusya.html</p> <ul style="list-style-type: none"> ・入院・手術が必要になった場合に備えての緊急連絡先の氏名・電話番号・メール等 ・まだお互いに信頼できるかどうか不明な場合の緊急連絡に備えて、050アプリ等で予備の電話連絡番号の用意や、予備メールアドレスの取得等を行ってみる
	<p>携帯用や自宅据え置きの手指消毒液(アルコール70%以上のもの)の準備</p>
	<p>そもそも感染しにくいオンライン飲み会・オンラインパーティーとして、郵送にてプレゼント交換をするようにしてみる</p>
	<p>小さい大人(いわゆる子供)の体調急変に備え、乾杯はシャンパン等のアルコールは避けて、小児救急に自家用車でも向かえるようにしておく</p>
	<p>小さい大人が心配しないよう、サンタクロースさんも感染症対策で家の中に入るのを控えたり、サンタさんのおもちゃ工場も感染症対策で部品や材料を買い出しにいかず、望み通りのプレゼントではなく代わりのプレゼントが届いたりする可能性があることを伝えておく</p>
	<p>寒さはあっても1時間に5分くらいは室内の換気を徹底して、サンタクロースさんが心配せずプレゼントを室内に持ってきてくれやすいように努める</p>
	<p>室内の広さに関わらず、360度の広い世界をVR(バーチャル・リアリティー)ゴーグルで、世界各地へのバーチャル旅行や映像を楽しんでみる</p>
	<p>インターネットでの映画や動画の視聴・オンライン飲み会やオンラインパーティーに備え、インターネット回線を速度の速いものへ切り替えたり、無線ルータを新しくしてセキュリティ対策がとられているもの買い替えたりしてみる</p>
	<p>オンラインで無限に広がりつながれる世界で、悲しい事件やサイバー犯罪に巻き込まれないよう、情報セキュリティ対策で必要なことを知って備えておく</p> <ul style="list-style-type: none"> ・総務省の提供例：https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/security/

COVID-19 クリスマス年末年始チェックリスト

2020年12月10日作成時点 作成： 日本マネジメント総合研究所合同会社 戸村智憲

ホテルや旅館で楽しく安全に過ごしたい際に、他のお客様との接触が少なめなコテージ・ロジ・離れの宿・露天風呂付の客室等の利用や、食事はインルームダイニング(ルームサービス)・広間に集まったの食事ではなく部屋食等を検討してみる
施設内に診療所の入っているホテルを選んでみる
ホテルや旅館等に行った先で体調悪化・感染疑い・長期間の入院や隔離に備え、緊急連絡先のリストや日用品や念のため多めに衣服を持参・リモートで最低限の仕事や引継ぎや長期間の足止めでも困らない過ごし方ができる状態(IT機器・充電器・wifiルータ等も持参)で宿泊等に備えておく など
【年末年始の過ごし方・留意点】
帰省の検討・帰省先で隔離や入院で予定通り帰ってこれない可能性に備える
オンライン帰省として、IT機器の扱いに慣れていないケースやインターネット速度が遅いケース等を想定し、予めレンタルや手持ちの wi-fi ルータとタブレットやビデオ通話機器を wi-fi 接続しておき、IT 機器用宅配で実家に送って電源オンですぐビデオ通話できるよう手配してみる
上記同様に、オンラインミーティングツールの画面共有機能を使って、家族のこの1年の写真を使ったスライドショーやビデオの動画配信・共有をして、ビデオ通話だけでない色々な思い出を実家・自宅で共有する
PCR 検査を受けておく(検査センターへ行くパターンと自宅から郵送のパターン) <ul style="list-style-type: none"> ・民間でのお手頃 PCR 検査例(木下グループ)：https://covid-kensa.com/ ・民間でのお手頃 PCR 検査例(ソフトバンクグループ)：https://cv-ic.jp/
旅行会社や交通機関やホテル等のキャンセルポリシーの確認と、キャンセル保険の加入
差別や人権侵害行為に備えた情報源・相談先を調べておく <ul style="list-style-type: none"> ・法務省 人権擁護局：http://www.moj.go.jp/JINKEN/ ・日弁連：https://www.nichibenren.or.jp/activity/human/human_rights/moushitate.html ・自治体の相談窓口 (各自治体にてチェック)
帰省した地元で感染症の不安や偏見を招きにくいよう工夫(どのような予防策を講じているか、地元へ帰省する場合の対応や PCR 検査結果等を地元で説明できるようにしておく)
帰省した地元で新型コロナウイルス感染・入院・長期隔離に備え、新年の仕事や学校が始まった際の連絡先・引継ぎ事項・リモート対応ができる wifi ルータや IT 機器等や免許証・保険証等を持っておく(インターネット環境が弱い場合にも備えておく)
帰省した地元の緊急時の医療体制・自治体の医療支援や相談窓口を調べておく
クレジットカードや医療保険等の医療相談窓口の利用や窓口連絡先のチェック
休日・夜間診療病院のチェック(各医師会や自治体の区報等) <ul style="list-style-type: none"> ・東京都医師会の情報例：https://www.tokyo.med.or.jp/citizen/counseling/out_of_hours

COVID-19 クリスマス年末年始チェックリスト

2020年12月10日作成時点 作成： 日本マネジメント総合研究所合同会社 戸村智憲

	<p>初詣や祈祷施設での外出の検討</p> <ul style="list-style-type: none"> ・宗教上・信仰上でやむなく参拝や訪問する際は、事前に感染症対策や信者としてどのような対応が求められるかをチェックしておく ・もし、信仰心が重要で外出しての参拝・祈祷を避けられるなら、オンライン参拝やバーチャル参拝にしてみる ・破魔矢や絵馬やお守り等の授与品が必要な場合は、ウェブサイトで郵送・クレジットカード納付等が可能かどうかチェックしてみる(電話問合せや間違い電話はご迷惑がかかることもあり得ることを勘案する)
	<p>神社・寺院・モスク等の感染症対策のチェックと、手水や水場や共用スペース等の施設の利用方法・利用可否の確認</p>
	<p>体調を悪化や感染しやすくしないよう、また、家族の体調急変時に自家用車で病院にかかれるよう、飲酒を控えたり栄養バランスの良い食事をとったりして自衛する(飲酒の際は、日ごとに交代で飲酒して、誰か1人は自家用車を動かせるようにする)</p>
	<p>家庭でみんなが楽しめる室内での遊び・ボードゲーム・オンラインゲーム等や、運動不足・ロコモティブ症候群対策でのエクササイズや体操の動画等の準備</p>
	<p>せっかく室内にいたることが多いため、日本での伝統的な遊びや文化に触れてみる(福笑い・カルタ・すごろく・二人羽織・賭けない花札・将棋・立礼での簡易な茶道等)</p>
	<p>オンライン診療アプリ・かかりつけ医のオンライン対応・薬局での対応(お薬の宅配も始めたところもあり)のチェック・アプリ等で対応病院もチェックしてみる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オンライン診療アプリ例(クロン)：https://curon.co/home ・オンライン診療アプリ例(クリニック)：https://clinics.medley.life/ ・オンライン診療アプリ例(ポケットドクター)：https://www.pocketdoctor.jp/ 等
	<p>新年・深夜早朝・体調を問わず直面しかねない地震・火災・風水害・雪害等の災害対策や備蓄品も整えておく(新年で店舗が開いていない場合にも備えて…)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・総務省消防庁(例)：https://www.fdma.go.jp/publication/database/activity001.html
	<p>新年の楽しみのひとつでもある福袋は、店頭で並ばず予約や通販で購入し、楽しみをあきらめず感染症対策もぬかりなく整える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・配送でも店頭でも可の例： ジェイアール京都伊勢丹 2021年 新春福袋 https://www.isetan.mistore.jp/kyoto/event_calendar/fukubukuro.html
	<p>スーパーの初売りや七草粥の七草の購入等で込み合ったところへ行かなくて済むよう、保存食やレトルト食品や通販・宅配での買い物も利用・併用する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・七草粥の七草フリーズドライの利用も検討してみる ・スーパーの買い物代行やネットスーパーのアプリでの注文も検討してみる ・やむなく買い物に出かける場合は、セール売り切れ覚悟で空いている時間にする ・家族みんなで買い物に行かず、誰か1人が家族の代表として行くようにする
	<p>仕事始めや学校再開の際、体調の不調があれば、無理せず休む判断を大切にする</p>
	<p>忘年会・新年会の売上減少でお悩みの飲食店を応援するためにも、デリバリーや通信販売での飲食店の食事・レトルトや冷凍のグルメセットを購入してみる</p>

COVID-19 クリスマス年末年始チェックリスト

2020年12月10日作成時点 作成： 日本マネジメント総合研究所合同会社 戸村智憲

どうしても多人数での忘年会・新年会を行いたい場合は、定員数が2～3倍の広い会場で行ったり、定員数通りの会場であれば交代制にて短時間で済ませたりしてみる (100名で3時間の会であれば、30名～35名で1時間ずつ3交代で実施すれば、会場は100名会場でも一度の30名～35名でゆったり距離をとって実施できそうで、飲食店側・会場側としても3時間で同じ売上・人数での依頼を受けられそう…)
各交通機関(鉄道・航空・船舶等)での感染症対策と利用客として感染症対策を自主的に講じられるよう、各交通機関の情報・要請をチェック
医療機関・救急隊員等に負担をかけないように、お餅は小さく切ってよく噛んで食べるようにしておく、暴飲暴食を避ける、体をなるべく冷やさないようにする、雪道や凍結路で転倒・骨折等をしないよう靴につけられるスパイクを用意しておく等
SNS等での噂やフェイクニュースに惑わされないよう、必ず、公式の最新情報を自ら信じ込む・思い込む・拡散共有する前に、事実や実態を正確に確認する
【共通して留意しておくべき主な点】
新しい生活様式(厚生労働省ページ掲載分)： https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html
新しい旅のエチケット(国土交通省 観光庁ページ掲載分)： https://www.mlit.go.jp/kankocho/news08_000332.html
厚生労働省のCOVID-19ページ： https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
お手軽に漂白剤を薄めて作る次亜塩素酸ナトリウム液： 東京都目黒区のページ https://www.city.meguro.tokyo.jp/kurashi/hoken_eisei/shinryo/yobo/jiaensosannatoriumuekinotukurika.html
主なオンラインミーティングやビデオ通話のツール例： ・ ZOOM ・ マイクロソフト Teams ・ Google Meet ・ iPhone や iPad での FaceTime ・ Skype ・ LINE など
新型コロナウイルス接触確認アプリ COCOA： https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html

※必ずご自身で最新の情報・サイトでのチェックや自己責任でのご対応をお願い致します。

※上記以外の COVID-19 対策や各種最新情報等につきましては、下記の弊社プレスリリース一覧ページや COVID-19 特設ページをご参照下さいませ。

- ・ 弊社プレスリリース一覧：<https://www.jmri.co.jp/information.html>
- ・ 弊社 COVID-19 特設ページ：<https://www.jmri.co.jp/covid-19article.html>
- ・ 自社で COVID-19 感染者が発生した際の広報アナウンスひな形(例)：
<https://www.jmri.co.jp/Sample.COVID-19.document.Mar.2020.Tomura.pdf>
- ・ COVID-19 自宅療養チェックリスト：
<https://www.jmri.co.jp/COVID-19.HomeCare.2020.April.23.Tomura.pdf>
- ・ 弊社の配信動画(一例)や弊社スタジオ：<https://www.jmri.co.jp/webinarpromotion.html>