# 1 この記事がすごい！ 毎日新聞今週のこだわり４本

2020年5月10日号　　編集／毎日新聞社販売局D.クリエーションセンター

## 「コロナ疲れ」を癒やすお寺の掲示板　12日（火）＝夕刊特集ワイド

新型コロナウイルスの感染を防ぐ目的で「接触機会の８割減」が叫ばれ、在宅ワークで仕事をこなすケースが増えています。長期化する外出自粛生活にむなしさや迷いを感じるようになった人も多いのではないでしょうか。そうした中、お寺の門前にある掲示板に墨書された名言や標語が「コロナ疲れ」を癒やしてくれると評判です。コロナの時代に際し、お寺の掲示板に何を学ぶべきか、取材しました。

## 人生100年クラブ 散骨したい！　17日（日）＝くらしナビ面

「人生最後の選択」といわれる弔いの形は年々多様化しています。業界団体によると、海に遺骨をまく「海洋散骨」は10年ほど前から増加傾向にあります。実際の散骨に記者が同行してみると、遺族たちは「娘たち２人に墓守をさせたくなかった」「死んだら遺骨は海にまこう」と生前から夫婦で約束していたなどと海洋散骨を選択した理由を説明してくれました。

【写真説明】海洋散骨葬で、献花をする遺族たち＝羽田空港沖の東京湾で２０２０年４月５日、吉田航太撮影

## ウイルスの飛散防ぐ　マスクの正しい効用

13日（水）＝くらしナビ面

政府専門家会議は、新型コロナウイルス感染症を防ぐ新しい生活様式として、外出時のマスクの着用を勧めています。感染者がマスクをつければ、ウイルスの飛散防止には役立ちます。しかしながら、感染していない人が日常生活で使用することで予防できることを示すだけのエビデンス（科学的根拠）は今のところありません。シリーズ「感染症と闘う」の新型コロナ編６回目では、マスクの効果と限界について紹介し、感染予防のあり方を考えたいと思います。

## 運動不足とストレス解消に効く あのエクササイズに挑戦　16日（土）＝くらしナビ面

新型コロナウイルスの感染拡大による外出自粛が続いています。ＮＨＫの人気番組で筋トレを指導する近畿大学准教授の谷本道哉さん（47）に運動方法を聞き、記者もトライしました。谷本さんは「体を動かさないと関節や筋肉が硬くこわばってしまうので、腰痛や肩こりになってしまいます。体の各所を大きく動かすことが大事です」とアドバイスしています。

## 編集後記　竹橋の窓辺から

「この記事がすごい！　毎日新聞今週のこだわり４本」、略して「記事すごー」は本日開店。今後は毎週１回、敏腕記者による厳選記事を紹介していきます。どうぞご期待ください。編集を担当する「Ｄクリ」の編集部は、毎日新聞東京本社が入る東京・竹橋のビル４階の眺めの良い窓辺にあります。このコーナーのメインタイトルはそこから取りました。部員が週替わりで喜怒哀楽をつぶやきます。こちらもお楽しみに。（千代崎聖史）

※都合によっては掲載日や内容を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。