

# つれづれ草

けんちく

この原稿を書いている現在、寝ても覚めてもコロナ報道に翻弄される毎日です。一度は減少した在宅勤務でしたが、再び増えています。外出も自粛と言われる中、運動習慣のない私は体重増加が著しく、目も当てられない・・・状況です。さらにストレスが溜まります。みなさん、どのように気分転換やリフレッシュをされているのでしょうか。

私は、正月休み以来、家族でカードゲームをするようになりました。意外と面白く感じています。最近では何かを買いに行かねばならないときには、トランプで誰が行くか決めるようになりました。負けると皆のリクエストを聞いて使い走りです。相当本気になります（お金はどうせ私が出すのですが）。

そして、ご多分に漏れず、我が家もとうとうNETFLIXに加入しました。子供たちがTVの前から離れなくなるのでは、と加入していなかったのですが、説得に負けた形です。しかし、もともと家族はみんな映画を見るのが好きなので、テレビの前に集まり、自分の好きな食べ物や飲み物を用意して、部屋の照明を全部消しての鑑賞は、映画館の真似事ですが楽しいものだと気が付きました。

また、やはり運動するのが体にもいいしリフレッシュになるだろうと、ヨガの本を買ってみました。これから頑張るつもりです。息子と娘はもつと前から、おうち筋トレに励んでいます。運動習慣は「できればやりましょう」というより、「絶対やらなければならぬ」必須事項になりそうです。

もう一つは入浴です。通勤時間が無くなって、少し時間に余裕がある日は、できるだけゆっくり・のんびり入浴して、むりや

り「私は今温泉に来ている！」と思い込んでみます。入浴剤を入れたり、普段と違う入浴を試してみるだけで、少し気分が変わる気がします。

最後に買った物。外出自粛だと、あまり行く機会もなかったのですが、先日洋服を一着買っただけで、楽しい気分になりました。さて、他の人はどんな気分転換をしているのだろうか？そう思い職場の上司や先輩・同僚に聞いてみました。

【散歩】犬の散歩、水鳥や景色を眺めながらの川辺の散歩、子供との散歩、など。外出自粛とはいえ、感染には気をつけつつ、やはり外に出て歩くのが気分転換になるようです。人によっては、自転車やスケーターの子供を追いかけるハードな散歩（じゃなくてランニング？）のお父さんも。

【運動・体操】ラジオ体操などで肩こり解消や体をほぐす、またはストレッチポールを使ったりしてストレッチで体を伸ばす。音楽に合わせて体を動かす人もありました。【断捨離・整理】洋服や家財の整理もあるでしょうし、本やビデオの整理という人も。在宅勤務を始めてから、どんな家が片付いた、という知人もいます。

【動画・Youtube鑑賞】舞台芸術関係、ドラマ、映画、流行のアニメ、ペットや動物の微笑ましい動画・・・老若男女問わず、自分の好みのものを選んで手軽に鑑賞できる時代になりました。今回も、「テレビ」と答えた人はなく、皆動画を楽しんでいました。

【オンライン飲み会】学生時代の同級生などとオンラインでつながり、旧交を温める人も。場合によっては学生時代にはほとんど話したことのない人と、空間を超えた新

たなつながらができる場合もあるようです。【ガーデニング】ベランダ菜園を楽しむ人も。冬は土づくりなのだそう。また、種まき・水やりなどは、日光浴と室内の換気・通風などもでき、一瞬のリフレッシュとなるそうです。

【講義】これは特別なケースかもしれませんが、リモート講義を余儀なくされている人が、オンライン技術を駆使して動画教材を制作配信、オンラインでのグループワークの後にはフィードバック、それ自体に飽きることがないそうです。

【暴飲暴食？】たくさん食べてたくさん飲む。その代わり、家での仕事は立ったまま、時にはつま先立ちで片足屈伸を心掛けています。

【ペット・ロボット】金魚を見たり、ペットと戯れたり、人によってはロボット（LOVOなど）が癒しになっている人もありました。

みなさん、様々な方法でストレスを克服されているようです。何とかこの時期を乗り越えて、また人と人が、楽しく集まれますように。

かも・みどり

京都大学大学院

工学研究科建築学専攻博士課程修了

博士(工学)・一級建築士

(一社)京都府建築士会 代議員

大阪ガス株 エネルギー・文化研究所 主席研究員

大阪商業大学 非常勤講師

## コロナ禍での気分転換