

「もとの世界に戻らない」②

1. 「新しい生活様式」の実感

右掲は、政府の専門家会議が提唱する「新しい生活様式」を表し、不要不急な外出の自粛要請に対応する具体例を表しています。例えば、「買い物」では通販や電子決済の利用や非接触では展示品を無暗に触らないという風な事を上げています。その他、生活のいろんな場面について書いています。

原稿を書いている5月12日現在では、ようやく新規の感染者数が全国で2桁台と少数化している段階で、いわゆる「出口戦略」や「入口戦略」という言葉が出て来て自粛要請を緩和する方向に向かいつつありますが、恐らく「第2波」を懸念して「3密」や「ソーシャル・ディスタンス」は継続されると思います。

私個人的に実施している「新しい生活様式」は、
「買い物」・食品スーパーに計画性を持って3日に1度に変更や
キャッシュレス化
「娯楽・スポーツなど」・昼食後「30分一人カラオケ」を楽しんでいたが、お店が休業したので行かなくなり、その分、
歩く距離を少し伸ばすようにした
「食事」・毎週土曜日に昼食を外食で行っていたのをやめ、
ZOOM飲み会に参加して「うち飲み」を実施

「公共交通機関の利用」・地下鉄やバスは敬老パスで1回50円で済むが、訪問を控えて電話やZOOMに切り替えている、また、お客様への訪問も電話やZOOMなどに変更をお願いしている
「冠婚葬祭や親族行事」・3月に母が亡くなったが家族葬にして、四十九日の法要も家族だけにした
また、納骨はご時世で時期を延ばすことにした
などの対応を取っています。

専門家会議「新しい生活様式」の実践例	
買い物 	<ul style="list-style-type: none">・通販も利用する・1人または少人数で空いた時間に・電子決済を利用する・計画を立てて素早く・展示品への接触は控えめに・レジに並ぶときは、前後をあける
娯楽、スポーツ等 	<ul style="list-style-type: none">・公園は空いた時間、場所を選ぶ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用・ジョギングは少人数で・すれ違うときは距離をとる・予約制を利用してゆったりと・狭い部屋での長居は避ける・歌や応援は距離をとるかオンラインで
食事 	<ul style="list-style-type: none">・持ち帰りやデリバリーも利用する・屋外空間で気持ちよく・大皿は避けて、料理は個々に・対面ではなく横並びで座る・おしゃべりは控えめに・お酌や回し飲みは避ける
公共交通機関の利用 	<ul style="list-style-type: none">・会話は控えめに・混んでいる時間帯は避ける・徒歩や自転車も併用する
冠婚葬祭や親族行事 	<ul style="list-style-type: none">・多人数での会食は避ける・風邪の症状があるなら参加しない

yahooより

2. 変化を楽しむ

前項で「新しい生活様式」の実践をご披露しましたが、一般的には「接触8割減」を基準として対面会話を避けることになり、各種の会合が中止や延期になっている、反面、ZOOMなどのICTを活用する方向に流れています。「非接触」という事は、まったく合わないか、もしくは、電話やLINE・ZOOMなどでコンタクトをとる事になります。この事は、移動の時間と経費およびリスクをなくしてくれるという有難いメリットがあります。特に、ZOOMなどのオンラインを活用すると顔も見ながら会話ができるので「空気感」も読めるので余計な一言で心証を悪くすることも防げます。

お陰様でお客様もZOOMで会議するようになり、中小企業家同友会の活動や大阪商工会議所の異業種交流もZOOMを活用するようになりました。確かに、皆が集まって懇親会などの楽しみはなくなりましたが、それもZOOM飲み会を行なうようになりました。ZOOM飲み会は自宅なので、酔っ払っても帰宅する事がないというメリットがありますが、反面、量を自分でコントロールする必要があります。

私は、8年前に事務の女性が結婚(次男の嫁)で東京へ行った際に、Skypeで毎日打ち合わせを行うようにしていますが、その中で孫たちと会話ができるという楽しみが出来ています。毎年、GWには東京へ行って孫たちと遊ぶのですが、ステイホームで行けなかったのでプレゼント代を仕送りした所、孫たちが大事そうに購入したプレゼントを抱えている写真や組み立てている写真を送ってもらってオンライン帰省(?)を楽しみました。

私は、7月に71オになります。友人たちと比較してICTをより多くの分野で活用していると実感しています。昔、「デジタル・デバイド」という言葉がありましたが、「ICTデバイド」が今の時代のキーワードだと実感しています。お陰様で、結構、ICTを活用できていると思っています。

3. 小道具で楽しく

右掲は百均で衝動買いしたポケット・ラジオです。800円(880円)でしたが、見た瞬間に「これでウォーキング！」と思いました。実は、約5年ほど母の日常と関わっていたので行動パターンが決まっていたのですが、3月に95才で亡くなったので毎日のように顔を合わす必要がなくなり約30分程時間が浮いたのです。8年前にFaceBookで公開ダイエット宣言して94kgから約15kg減量した際は、自宅と事務所の往復を片道2.5mのコースを作って月間200kmという目標を立てて実践していましたが、母の顔を見るようになって月間160km程度に減っていたのです。新しくコースを作った中に百均のそばを通るコースが出来たので台所用品などを買うようになったのです。この時、同時に買ったマンガンの単四電池は消耗が激しく、別に、充電式リチウム電池を買いました。さらに、付属のイヤホンは耳に合わず耳痛が起きたので別の物を使っています。



このように、何か変化する際に小道具があれば楽しくできますね。例えば、随分昔ですがゴルフを始めた時は、練習用マットとピン球みたいなボールを買って家でアプローチの練習をしましたが、正しいグリップと正しいテークバックやスイングなどが身に付いたと思っています。正しいグリップ・テークバック・スイングの3要素を自然に出来るようになったのです。確かに、ショートの実践練習ですが、スイングの始動やインパクト時の目線などが身に付いたのです。ゴルフ自体は、昭和61年に当時のかつらぎカントリークラブ(現グロワール)の会員になり、初年度でハンディ19まで行きBクラスでスコア79であわや優勝というところまで上達(?)しましたが、父が脊髄に腫瘍が出来て摘出手術し下半身が不自由になったのでゴルフどころではなくなりハンディの更新は出来ていません。また、長年、年会費不要なのでゴルフ場にも行っていません。

このゴルフの代わりにする趣味がカラオケです。近くにジャンカラがあり30分100円の頃に昼休みを兼ねて「一人カラオケ」を始めました。何せ100円でコーヒーが頂けて約6曲歌えるのです。当初は、三波春夫さんの「俵星玄蕃」をトヨタ販売店時代のOB会で歌うという課題から始まり、「俵星玄蕃」のような約10分の歌謡浪曲(決闘高田馬場・赤垣源蔵・沓掛時次郎)を次々と練習しました。この4曲はアカペラで歌えますのでお風呂で約10分入浴ペースに歌っています。しかし、新型コロナの自粛要請でジャンカラが休業中なので、自宅でユーチューブで楽しんでいますが、採点やコメントがないので物足りないです。

4. 「もとの世界に戻らない」

新型コロナの自粛要請で「新しい生活様式」が生まれています。例えば、計画的に食材を購入するという事で食品スーパーへ出かける頻度を減らすことは身に付きました。ポケット・ラジオで道場洋三さんの放送を聴きながら出勤する習慣やラジオを聴きながら2.5kmのウォーキングする習慣も定着しました。仕事ではZOOMを使う頻度が多くなり「非接触」で会議や飲み会・昼食会が定着しました。お陰様で「雑談力」が鍛えられるようになりました。

私は、7月に満71才になりますが、「仕事」の時間が減り「個人」の時間が増えて「新しい生活様式」の確立が急務の課題だったのですが、“「自分」―「仕事」＝「ゼロ」”という程の仕事人間から、ここ数年来、いろんな事から「個人」の時間が増え「ゼロ」から「趣味」へ変化しつつあります。私の信念は「持続可能」なので「一人カラオケ」はマイペースに出来るのでピッタリの趣味になっています。長年の成果で「俵星玄蕃」は当初80点ほどでしたが、最近は90点近く出るようになり全国ランキングでも上位に入るようになりました。また、曲数も増えており休日には2時間「一人カラオケ」が楽しめる程です。

このように、「新しい生活様式」と言っても持続可能な様式を大切にしたいと思います。「一人カラオケ」「2.5kmウォーキング」「ZOOM や Skype」は持続可能です。本来なら「3密」や「ソーシャル・ディスタンス」「マスク」なども持続すると良い習慣ですが、異常事態宣言が解除されると殆どの方が意識しなくなると思うので難しいように思います。そして、「雑談力」という「新しい生活様式」の基本要素を伸ばしたいと思います。そんな事を大切にして変化して行きたいと思っています。

【AMIニュースのバックログは <http://www.web-ami.com/siryo.html> にあります！】