

1. 自粛要請期間に進化した事

緊急事態宣言が解除されて「withコロナ」と新しい生活スタイルの定着を求められるようになりました。コロナに対応するワクチンが開発されるまで非接触の生活が続ける事が求められニューノーマル(新状態)と呼ばれる生活様式を習慣化する必要があります。右掲は、私自身が自粛要請期間中に実施した事柄を列挙したものです。この中で「3密回避」では、お客様を訪問して会議するのではなく、ZOOMや電話・メールなどでコミュニケーションを取るようになった事が大きい変化です。非接触が当たり前となって、一挙にZOOMなどのオンラインが普及という感じです。

例えば、お客様の経営計画をZOOMで行って、毎週土曜日にワンテマずつ行っています。今までなら、訪問してスクリーンに投影しながら行っていたのですが、ZOOMの画面共有機能で同じ事が可能になって、さらに、各自のPCやサーバーのデータを駆使できるようになったので内容的も向上したと確信しています。また、中小企業家同友会の所属支部では幹事会や小グループ会そして飲み会までもZOOMで行っています。小グループ会ではZOOMで行うと参加人数が倍増しており、従来の訪問して行うよりも共有化の面でも効果が出ていると思います。

個人生活では、1~5は当然として、キャッシュレス化にチャレンジしています。以前から会社絡みの購入はクレジットカードで行っていましたが、去年のポイント5%還元で食品スーパーのプリペイド会員になった事や交通系のICOCAで小口の買い物を楽しんでいます。全部ではないのです。小さな街のお店は現金だし、区役所や官公庁で証明書を出してもらうにも現金という不合理です。7の買い物回数は3日に1回と言われていたのですが、現実的には2日に1回の割合になっており、9の「うち食・うち飲み」は元々自炊ですから問題はないのですが、大紀水産がにぎり寿司のテイクアウト専門店を近所に出したのでお寿司も「うち食」になっています。

自粛要請期間に身に付いた事

1. マスク着用
2. うがい・手洗い・洗顔
3. ソーシャル・ディスタンス
4. 3密(密閉・密集・密接)回避
5. 非接触(接触8割減)
6. キャッシュレス
7. 買い出し回数を減らす
8. ZOOM活用
9. うち食・うち飲み

2. 意識の変化

まず、私は長年インフルエンザに無縁でいたので流行期に感染予防でマスクする習慣がなかったのですが、母が晩年お世話になっていた介護施設で入館する際にマスクや検温が求められるようになってマスクをするようになりました。マスクが高騰していたので、コーヒー用のフィルターを使って複数日使うようにして節約する習慣ができました。不思議ですが、マスクをするようになったら、マスクしていない人を見ると野蛮人みたいに思えるようになり、今後も流行時にはマスクしようと思っています。

また、「3密」回避ですが、喫茶店でモーニングを頂く習慣があるのですが、接触8割減で外出自粛要請が出て多くの方が喫茶店に来られなくなり、丁度、座席使用率50%減状態になったのです。こんな状態に慣れると、たまにある満席状態の様子は生理的に嫌悪感が湧くようになりました。顔見知りの方が相席を進めてくれても「またにする」と入店せずにパスするようになりました。たぶん、公共機関などでも乗車率が高かったら乗れないかも知れえないと思う程の意識的変化です。これは、コロナ問題が解決しても続くのではないかと思う程です。

手洗い・うがい・洗顔ですが、これも習慣化して来ました。手洗い30秒と言われていたのですが、そこまで徹底できていませんが、石鹸を使って手洗いをしています。うがいは洗顔も同時に行うようにしていますが、洗顔はゴシゴシという程ではないが、水で2回程洗います。これらは「しないよりまし」という状態ですが、一応、習慣化できております。

このように、衛生的な事に無頓着でいましたが、コロナのお陰で家の掃除という点でも意識が変わりました。お風呂や台所・洗面の水回りでは防カビという意識が生まれました。湿気づくのを回避するようにふき取りを行うようになり、さらに、ブラシなどでカビを落とすようになりました。風呂は水をふき取り乾燥している時間が半日以上となり、少しマシになったと思います。

3. フレイル対策

私は、7月11日に満71才になります。いわゆる高齢者の仲間に入っています。意識的には若い心算ですが、例えば、歩く速度も少しずつ遅くなっているのです。「今やっている事が10年先の健康につながる」と言われるように、即効果ではないのですが、歩き速度を速めるように心がけています。歩く速度を速めると血流も良くなるので脳にも良い効果があるとの事で認知症対策にも努力をしています。幸いにも、外出自主要請でも健康の為のウォーキングは他の人との距離をとる事とマスク着用でOKとの事です。今、2.7kmのコースを30分で歩くように心がけています。

問題はオーラル・フレイルという事で誤嚥を防止する「のど」を鍛える事です。よく「パタカラ」という発声法が誤嚥防止に良いと言われてはいますが、私は、従来より「一人カラオケ」を楽しんでいました。30分100円で6曲を歌うというお昼休みの定番コースを続けていました。これがコロナの為にお店が営業自粛となり楽しめなくなったのです。幸い、ユーチューブでカラオケを自宅で楽しめる環境なので、お昼や晩にカラオケを楽しんでいます。最近、坂本冬美さんが「自主練」と題して約1時間のユーチューブを上げて頂き、ご自宅で普段着に近い姿で歌っていらっしゃいます。この「自主練」は3本があり全部拝見して、さらに、舞台上で歌っておられるビデオも公開されて、すっかりファンになりました。「桜の如く」「風に立つ」「大志」などの曲に感銘して自宅で一人カラオケしています。

しかし、自宅での「一人カラオケ」には限界があります。「歌は聞く人があって初めて歌だ」とも言われますが、聞く人の心を揺さぶる事が大切です。例えば、カラオケには音程バーが表示されており、そのバーに沿って歌っていても点数は高くないのです。プロの歌手をよく分析すると微妙に音の大きさが変化させておられて、それがコブシなどにつながって歌詞本来の意味を表現するようになっているのです。この辺に気づいて、抑揚をつける工夫を始めました。自分では少し上手になったと思うようになっていますので、カラオケ店が再開したら、機械採点の変化が楽しみです。きっと、高い点が出ると期待しています。

4. ニューノーマル(新常態)

このように僅か3ヵ月ほどの期間でしたが異常事態宣言を含めて新型コロナ危機に対応して来ました。ダーウインの進化論「適者生存」にあるように外部環境の変化に対応できる事が大切であり、お陰様で無事に元気でいます。一方、「今の努力は10年先の健康」という視点では、少し懸念が生じています。つまり、総合的に運動不足であり、社会的な関わりも狭くなっているからです。特に、社会的な関わりが狭くなる事を回避する事が大切と思って、中小企業家同友会や商工会議所の異業種交流会に参加していますが、若い世代との関わり方が大きな課題になっています。お陰様でZOOMなどでコミュニケーションする機会が増えているので、肉体的な負担は大幅に軽減されています。残るは「唇寂し」にならないように余計なことを言わないようにしたいと思います。

お陰様で仕事もテレワークの形態がとれるので「若さ」=「信念」x「実績」x「希望」(サミュエル・ウルマン)の公式に当てはめると長年培ってきた「信念」と「実績」を十分に活かす事が出来るのですが、残る「希望」というメンタル面が課題です。仮に、「希望」=「楽しい」とすると毎日を楽しく過ごせるように適度な課題を持ち続ける事がポイントになります。「課題」=「お客様の困りごと」なので、今後も自分が関わられる「課題」を見つけ出せるとと思っています。若い人とのネットワークで「課題」にチャレンジしたいと思います。

このように、私自身は仕事面や社会関係なども何とか対応できており、さらに、日常生活でもマスク着用・手洗い・うがい・洗顔などは身につけているので今後も持続できるとと思っています。残る課題である「希望」=「楽しい」をどれだけメイクできるかにかかっています。この記事も701号になっていますが、テーマを決めると何とかA4版2頁の記事が書ける能力を持っています。しかし、700号にもなると「テーマ」を見つけ出すのが大仕事なのです。温故知新と言いますが、トヨタ販売店時代に学んだ事やIBM・富士通・船井総研などから学んだ事、さらには、メールで送られてくるタナベ経営の記事からヒントを得る「テーマ」などを記事として行きたいと思っています。私独特の理解で新しい課題を克服して若い人たちの課題に役立っ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！】