

会員報告

自粛生活

土田 浩敬

こんにちは。兵庫頸髄損傷者連絡会の土田浩敬です。皆さんいかがお過ごしですか？新型コロナウイルスの影響で自粛生活が続く中、日常生活がガラリと変わったのではないかと思います。私も不要不急の外出は控えていて、研修や会議がオンラインに変わりました。そんなコロナ禍での自粛生活の様子を、今回はお伝えしようと思います。

2月の下旬、新型コロナウイルスが流行り出した頃から、私も不要不急の外出を控えはじめました。少し時間が経てば治まるだろうと思っていました。とりあえず3月の予定は、通院以外全てキャンセルしました。週一回の食料品の買い物を除くと、家の中で過ごす時間が増えました。これまでほぼ毎日外に出る生活だったのが一転、外に出なくなったことで変わったことがあります。

まずは、携帯料金が安くなりました。契約プランにもよりますが、家の中のWi-Fiを使うことで、一ヶ月の使用料金が2,000円ほど安くなりました。

あと、読書をするようになりました。以前からたまに本を読んでいたのですが、中途半端に読むことが多かったのが、今の時間があるときに読書をしています。

この自粛生活の中、最近は絵も描くようになりました、以前はよく口に筆をくわえて絵を描いていたのですが、ここ数年出来ていませんでした。一枚描き上げるのに時間がかかりますが、時間をかけた方がいい作品に仕上がります。風景画や植物画が多かったのですが、今は自分の好きなスニーカーを描いています。

あとは家の中の整理や断捨離を行いながら、時間を有効に使うようにしています。

いままで定期的にあった、頸損連の役員会やその他の会議やミーティング、研修はzoom（オンラインアプリ）を使うことで、意外と便利に出来ています。個人的な意見ですが、オンラインの方が

意見を言いやすく、意思表示もやりやすと感じています。資料も共有画面で見やすくなりましたし、自分のタイミングで資料を見ることが出来ています。あと、交通費もかからず、時間にも余裕が持てました。

この、新型コロナウイルスで様々な影響が及ぼされていますが、視点を少し変えることでプラスに変えられることもありました。もちろん大変な中ではありますが、オンライン技術の発達で、会議が便利になりましたし、今まで出来なかったことが出来るようになりました。

このコロナ禍の中、逆境をプラスに変えられるように視点を变えて、日々の生活を有意義に過ごしていきたいと思っています。



絵のバランスが難しい

