

## 特集

## コロナで得たものと失ったもの

土田 浩敬

## 1、はじめに

今回の特集はコロナ禍の中で、自分たちの生活がどのように変わったのか。コロナ以前と以後で、私たちの体験をもとに、みなさんにお伝えしようと思います。

## 2、未知のウイルス

日本国内でコロナウイルスが流行り始めた2020年2月頃。私はコロナウイルスのことを甘くみていました。インフルエンザや肺炎で亡くなる人の方が多いし、身の回りには感染者はいない。すぐにこのコロナ騒動も落ち着くだろう。自分は関係ない。そう楽観的に見ていました。大丈夫だろうと。

すると、みるみるうちにコロナウイルスの感染が広まり、あっという間に日本全国に広がりました。

大丈夫だろうと、考えていた外出予定は全てキャンセルしました。3月の末に予定していた海外アーティストのライブまでキャンセルに。そこから世の中に自粛が広がり、ちょっとした外出も控えるようになりました。

## 3、生活面の変化

生活していくうえで、変わったことがいくつかあると思います。それは、人によって変わる所は微妙に違うかも知れません。例えば、いつも電車通勤している人が、人混みを避けるために自転車通勤になったとか。頻繁に外食に行っていた人が、家で食事するようになったとか。家で食事をするようになって、食材を買いに行くようになったなど。生活スタイルが変わると、行く場所や行動が変わってきます。

私も色々生活面が変わりました。私は普段から、スマートフォンや車椅子を操作するために、マウススティックを使うのですが、外出時にマスクをすることによって口元が塞がり、マウススティックが使いえなくなりました。マウススティック

が使いえないことで、今までになかった煩わしさを感じるようになりました。



普段使用しているマスク

みなさんもそうだと思いますが、会議や研修、イベントも全てオンラインに変わりました。オンラインになることで、移動をすることなく参加出来るのがメリットでもあります。また、私が感じているのは、オンラインの方が比較的意見が言いやすいように思います。まあこれは、時と場合にもよりますが、チャット機能もあるので便利だなと感じているところです。

あとは普段、携帯電話を家で使う時はWi-Fiを利用しているので、外出をしなければデータ通信費がほとんどかからず、月々の携帯電話代が安くなったという利点もありました。

生活様式が変わることで、メリットとデメリットはどちらもあると思います。

## 4、有効な時間の使い方

生活様式が変わったことで、今まで使っていた外出の時間、移動の時間などが必要なくなりました。それに伴って、新たな時間が生まれました。時間は有効に使いたいものです。コロナ以前は時間がなくて、やりたくても出来なかったことが沢山ありました。

まず初めに、断捨離。服や家電、食器を某アプ

リを使って、色々売っちゃいました。世の中、外出を自粛する雰囲気が高まっていた時だったので、家でネットショッピングしている人が多かったからでしょうか。出品した商品は、すぐに売れてしまいました。

次に模様替え。主に台所の模様替えをしました。介助者が使いやすいように、フライパンを壁に掛けて、食器類も配置を変えたりして、取り出し易くしました。



台所を模様替え

ただ、断捨離も模様替えも継続的にすることではなくて、目標に到達したら、ひとまず終わりになります。これから先、いつまで続くのか分かりませんが、続けられることを条件として出来ること。それを考えると、以前やっていた絵画と、いつも中途半端だった読書を続けたいなど。



加古川線を走る車両

絵画は本当に自分が描きたいもの、読書も自分が本当に読みたい本を読むようにしました。続け

られる事、そしてそれらが習慣になれば良いと考えました。

今のところ、毎日1時間ほど読書を続けています。読書をする時間を作って、本は読むようにしています。

絵画は毎日とはいきませんが、それでも以前に比べると、絵を描く時間が断然増えました。絵画の作品も、いくつか完成しましたので、これからも増やしていきたいです。

## 5、コロナの影響

私が一番コロナの影響を受けたのが、入院したことにより、ヘルパーが使えなくなったことです。諸事情で、12月の3週目から入院することになったのですが、コロナの感染を防ぐために、外部から病棟に入ることを禁止されていました。身内でも面会が出来ない状態でした。

緊急入院でヘルパーも使えないということと、慣れた環境ではないことに、不安に思うことは沢山ありました。ただ、ありがたいことに、いつも行き慣れた病院で、昔からお世話になっている看護師やPT・OT、医師やソーシャルワーカーなど、知り合いが多くて本当に良かったと心から感じました。私が体の身動きが取れないことで、細やかな気配りに、色々融通を利かせてくれました。

環境の違いで不便に感じた所もありましたが、それ以上に私の経験として、得るものが多い入院生活でした。健康体のありがたさ、人の大切さを肌で感じました。

## 6、まとめ

もしコロナが無かったら、私は日本の様々なところに足を運んでいたのだらうと思います。実際にその場へ行ってみないと分からないことも沢山ありますが、オンラインといった便利な物を知りました。そして時間というお金には変えられない物を得られました。ネガティブなニュースが大半のコロナウイルスですが、ポジティブな面も少なからずあることも、心に留めておきたいところです。

依然、猛威を振るうコロナは怖い存在です。このコロナで知り得たものを有効に使いながら、早く終息することを願って、私からの報告を終えたいと思います。