

## ステイホーム生活で得たもの

### 自粛生活のはじまり

新型コロナウイルスによる感染拡大、クラスター発生、緊急事態宣言の発令とともに始まった「ステイホーム生活」、そしてこれからは「ウィルスと共に生きる新しい生活様式の始まり」と目まぐるしい毎日ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？

特に会社勤務を継続されておられる方々にとっては、すべてが今までにない体験と改革の連続で相当ご苦労をされていることと思います。小生のように会社を離れ、個人での活動をしている状態ですら多様な変化がありました。幸いにも自身を含め家族も周囲の仲間も、みな健康で過ごせていることは有難い限りです。

さて今回の会報を担当する機会を利用して頂き、これからの生活リズムを維持するため、自分の生活の変化を整理してみましたので、拙文で恐縮ですがお付き合いください。

### 生活リズム「28248ルール」の設定

4年前から朝一番の行動は「みまもり隊」です。黄色い旗を持って横断歩道で登校する子供たちに「おはよう、行ってらっしゃい」、一旦停車してくれた運転手さんに「ありがとうございました」と声をかけて一日が始まっておりました。しかし、3月2日からの一斉休校により生活のスタートが定まらず、ついつい夜更かしをし、「健康のため」との言い訳により目覚ましを鳴らさず、目が覚めるまで寝るという生活が始まりました。

しかしある日のこと、テレビで「子供たちが自宅で規則正しい生活ができるのか？」との議論がされていて、わが身も同じとハッとしました。「今日は何かをやった」との満足感がなく、何となく過ごしてしまった日が増えつつあったのです。子供の生活ペースを正すには生活リズムの「見える化」を、子供自身にさせることが肝要とのことでした。

クライアント様の改善指導、講座などでも「見える化」を唱えているのに、自分が出来てないことを知らされた次第です。とは言ってもあまり細かく自己管理するのもストレスとなるので、簡単な生活リズムを設定し「28248ルール」と名付けました。

設定したといっても超アバウトな内容で、会社時代にやっていた生活分析を思い出し、24時間を5分割しました。

2：起床後2時間（洗面、朝食、軽い運動など）で行動体制に入る。

8：昼食を含め8時間（連続ではなく合計時間）でその日の予定を決め行動

2：夕方の2時間（主に入浴と夕食）

4：自由時間（TV鑑賞や計画した8時間で実施できなかった行動の挽回など）

8：睡眠時間

「どんな配分で8時間の予定を消化したのか？」を就寝前にスマホのスケジュールに簡単に入力して自己満足に浸るのですが、なかなか決めたようには過ごせない毎日です。予定した行動が8時間に至らず、自由時間が増えている日もあります。しかし予定通り行動できなくても満足感を感じるのが不思議です。

現在と比較するため会社時代を思い出してみました。50歳を過ぎた頃からは下記のごとく「139416ルール」だったような気がします。

1（洗面朝食）、3（通勤）、9（勤務）、4（懇親会等お付き合い）、1（入浴）、6（睡眠）

皆様の現在のリズムはいかがでしょう？

### めざせ内臓脂肪レベル14未満

「コロナ太り」という言葉を聞きますが、小生も同じく3月中旬から体重が70Kgを超過、内臓脂肪レベルが15.5と増大してきました。2月末から車で各社を訪問する機会が増えたことも要因ですが、3食カッチリ食べる割には、運動量が少ないのが原因です。

2月の人間ドックでは一時的に68Kgを切ったのも束の間、順調に増えだしました。公共交通機関の利用も3月末からピタリと無くなり、もっぱら車に乗っていたら今度は坐骨神経痛を発症。朝起きると両足の外側から指先まで痺れを感じて大変まずい状況でした。整形外科へ行って診察を受けても貼り薬が出され、後は「運動をせよ」とのことでした。

結局始めたのは、朝のラジオ体操とスクワット、昼食の量削減、夕食の米粒抜きの生活です。その成果もあり、体重66~67Kg、内臓脂肪レベル14を確認できる毎日です。

幸いに検温、血圧、脈拍の計測も習慣化し、体重、内臓脂肪レベルと共に「お薬手帳」にグラフを記入するようになりました。これもやはり「見える化」の効果でしょうか？

### 脳の活性化対策

昨年までは電検2種の受験勉強で脳が活動的でしたが、それも終わり机に向かう時間が少なくなっていました。一方各種の予定が全てキャンセルとなり自由な時間がどんどん湧いてきました。これではまずいと思い、時間の活用と自己研鑽テーマを考えた結果、今年は「エネルギー管理士」の受験にチャレンジすることにしました。電気の知識も使わないと抜ける一方ですし、3年以内の科目合格制度もあるようなので、8月末の試験に向けて準備中です。

## テレワークの波の中へ

どこの会社でもあつという間に広まってしまったテレワーク。御多聞にもれず私も活動団体の会合や打ち合わせはリモート会議が当たり前になってしまいました。PCの中のSkypeは過去に1回使ったことがあるだけでしたが、周りに押し流されるようにTeams、Zoom、Line会議、SkypeがデスクトップPC、ノートPC、スマホのいずれからもつながる環境になってしまいました。最初の頃は慣れない者同士が操作するので、珍現象が発生し苦労しましたが、ようやく安定してきました。平日の会議の悩みは航空自衛隊の訓練機が上空を飛ぶとジェット戦闘機の爆音がマイクに入り、あわててマイクをオフしなければならないことです。

また、嬉しい副産物としては関東地方に住んでいる息子宅から、週末に3歳の孫がLine電話をしてくれるようになりました。スマホの小さな画面で見ていると顔や行動が判りにくいので、ノートPCでLineを起動して、ビデオ出力をテレビ画面に映して大画面で楽しんでいます。スマホを1時間も持って話すと腕が疲れるので、WEBカメラを古い三脚にセットし、ゆったりとした気分で話しています。孫は途中からおもちゃのある場所へ遊びに行き、気が向くと戻ってきてカメラで話すというスタイルです。こんなことはコロナ騒ぎ以前でも出来たはずなのに、リモートが当たり前の風潮から自然に始まりました。

## 音楽活動の変化

岐阜県のクラスター発生は合唱団でしたが、私が継続している吹奏楽も感染リスクの高い活動と認識されています。3月末から6月中旬までは練習も、演奏会自体も中止せざるを得ませんでした。ようやく活動は再開できたものの、練習会場の人数制限により50名と一緒に練習することが許されていません。当面はいくつかの会場に分かれて分奏主体の練習です。

練習休止期間はおっぱら自宅で個人練習でしたが、私自身はこれが意外に有効でした。合奏を離れて改めて一人で基礎練習(各種の音階練習など)をすると、呼吸法やリードの調整など、普段なかなか手が回らないポイントに気が回り有意義な期間でした。仕事でも同じですが、逆境に面すると従来と異なる方向に大切なものを再発見することができます。従来から「合奏よりも分奏が重要」と言いながら、会場を複数箇所確保する煩雑さが先に立ち実現できていませんでした。しかし、練習再開後は分奏しかできませんので、お互いの音がよりクリアに確認でき、良い結果が生まれることを期待しています。

11月17日にも演奏会を計画していますが、会場の入場者数の制限が解除されないと再び延期となるかもしれません。コロナ禍の終息を切に願うばかりです。

[ 日本技術士会岐阜支部 会報の情報連絡先 ]

〒509-0108 各務原市須衛町1-179-1 テクノプラザ5F  
TEL: 0583-79-0580 FAX: 0583-85-4316 Email: gcea9901@ybb.ne.jp

## アルコール分解能力の低下

もう一つ大きな変化がありました。3月中旬までは1回/週程度は仲間や先輩、後輩との懇親会があり、アルコールも適度に楽しんでおりましたがピタリと無くなりました。現役時代から平日は仕事関係者との宴席が多かったため、土日を含めて家では晩酌をしない日も珍しくありません。そのため今回は本当に飲酒量が減り、久々に呑むとアルコール分解能力が低くなった気がします。これを機会に減酒を維持できることを期待しています。

## 家庭における新しい生活様式

今はどこへ出かけても3密を避け、マスク、検温、アルコール消毒が求められています。外食すればテーブルでの対面を避け、セパレータを設置している席も珍しくありません。レジや受付など対面する場所ではビニールシートが当たり前になっています。ワクチンが完成し利用可能になるにはまだまだ時間がかかると言われていますので、感染リスクを下げる行動が求められる毎日です。そして私たちもそれを抵抗感なく受け入れています。

一方、それぞれの家庭ではどんなことに注意すればよいのでしょうか？

「家庭の中なら安全」との考えはごく自然で受け入れやすい感覚ですが、果たして本当にそうでしょうか？

家族もそれぞれ行動パターンが異なっています。不特定多数の人との接触の多い方、ほとんど外出しない方。県外出張の多い方・・・etc

最近感じていることがあります。スーパーや病院などの入口にアルコール消毒器が置いてありますが、ほとんどの人は入るときにアルコール消毒をしています。しかし出てくる時に消毒している姿をあまり見かけません。施設にウィルスを持ち込まない対策と同様に、施設からウィルスを身に着けて出ないことも重要です。私は出てくる時にもアルコール消毒をするよう意識をしていますが皆様はどうされていますか？

我が家も玄関にはアルコール消毒器を置いていますが、「手洗い、洗顔、うがい、マスク」以外の対策として、下記の防衛策を心がけています。

「気休め」「考え過ぎ」との意見もあり、家庭内でも感覚は異なっています。

- ・ 玄関や家庭内のドアノブや冷蔵庫の取手のアルコール消毒
- ・ 大皿等の料理は取り箸を準備するか、最初に各自に取り分けて直箸を避ける
- ・ 食事のテーブルは配置の関係から、従来からL字型に着席し対面しない
- ・ 毎日の検温実施と記録
- ・ 接触確認アプリ「COCOA」の利用

上記は自分への行動基準としたため、散漫な記述となりましたことをお許しください。これからもお互いに無理なくできること実践し、ストレスをためないで感染防止に向けた新生活を維持していきたいものと考えております。 以上

---

### 〔日本技術士会岐阜支部 会報の情報連絡先〕

〒509-0108 各務原市須衛町1-179-1 テクノプラザ5F  
TEL: 0583-79-0580 FAX: 0583-85-4316 Email: gcea9901@ybb.ne.jp