

臨床のきれはし

浅田 英輔

Sheet12

Small Talk

2020年度も終わりがみえてきたが、Covid-19にやられちゃった年度であった。大都市に比べるとずっとマシなのであるが、青森県でもいくつかのクラスターが発生し、保健所や医療機関は大変な苦勞をしている。

私は普段「つどいの場」に関する仕事をしているが、「あつまれー」とも「あつまるな！」とも言えない、やりにくい年度であった。

人が暮らしていくには、食べることや運動することが大事だが、それに加えて人とかわることも非常に大事であることはあちこちで言われている。現代人が健康を保つためには、社会的関係を持つことが不可欠である。

大きな制限、小さな制限

Covid-19により、われわれは多くの制限を余儀なくされている。真っ先に制限されたのが余暇である。「家で本を読んでいるのが何よりも好き」という人よりも、「友達と一緒に旅行したりライブいったり飲んで騒ぐのが好き」という人への影響は大きいだろう。そういった活動的な余暇は強く制限され、できたとしても「悪いことをしている感じ」がついてきたりして楽しめないだろう。

旅行や、人が集まるイベントなどの余暇が制限される一方で、飲み会、会食などの日常的な余暇も制限が加わっている。さらには、リモートワークが推奨され、カウンセリングもリモートが試みられているなど、仕事で人と接する機会も減ってきている。

私は、仕事がりモートワークになることには大賛成であり、家でできるなら職場に来る必

要などないと思っている。しかし、「通勤時間があるということ」が多くの意味を持つことも知っているし、オンオフの切り替えに「場所」が重要であることも知っている。

「職場のデスクに座ることで（やむを得ず）やる気を出す」のに、心地よい家の自分の椅子に座って、ネコなんかいたりしたら、仕事のやる気なんか出るわけがないのだ（これは一例であり、家のほうがはかどるという人もいる）。人によるという面はあるものの、オンオフの切り替えがうまくいかず、外出の機会はさらに減るといったよくない面があることも踏まえておくべきである。

リモートワークの問題点の大きいものに、日々のやりとりが減るということがある。ちょっとしたことを隣の席の先輩に聞くということができにくい。「チャットもあるし、ビデオ通話もできるでしょ」という意見もあるかもしれないが、対人援助職の人で、日常的にチャットをしている人はどれだけいるだろうか。仕事のやりとりをチャットでするということに慣れているのは、普段から使っている人に限られる。また、ビデオ通話にしても、常時つながっぱなしにしているという人は多くないだろう。要するにテレビ電話なのだが、「ちょっとしたことを聞くために電話する」ということも、できる人は限られるのではないか。設備はあるし、いくつかクリックすればいいだけなので手間は多くないだろうが、日常のやりとりは「せんばあい、こってこれていんすか？」「おう、いいいいよ」みたいなものも多いだろう。「それっくらいのことで電話するの？」と思うのであ

る。おそらく、多くの人はしない。大事なことはキチンと確認するにしても、細かな確認をする機会は減っているはずである。

それにも増して、Covid-19に奪われているものといえば、雑談ではないだろうか。リモートワークでは、仕事上の確認以上に雑談はしづらいだろう。「zoom会議の前の時間に、雑談タイムを作っている」という会社もあるようで、それはそれでとてもよい取組みだと思うのだが、雑談とは「はい雑談してください」としてするものではないし、決まった時間になされるものでもない。「へー、そうなんだ～」と適当に聞き流していることもあるし、話し手も「しゃべりたいだけ」のことも多い。zoomで研修会を開催する・参加する機会は増えている。研修自体はそれほど支障なくできるのだが、研修会前後の「ひさしぶりー」「最近どうよ？」みたいな雑談や、「ちょっとお願いが」などというこそこそ話ができないのは残念だ、といった感想がある。普段は会わないが、研修会で年一回は顔を合わせる人がいるのではないだろうか。

この「てきとーに話して、うんうん言ってもらおう」というのは思っている以上に重要なのではないかと感じている。

新しい雑談

最近あまり話題にならなくなったが、何度か「zoom飲み」をやったことがある。東京、大阪、長崎、鹿児島の人とやったが、遠くてなかなか会えない人たちとやるのは楽しい。まさにwithコロナな飲み会であった。しかし、その後はやっていない。聞かなくなっただけでみんなやっているのかもしれないが、ビデオ通話というのは、思っている以上に環境を整えるハードルが高いのではないだろうか。機材もそうだが、背景になるところを片付けて、家族がいる人は断りを入れて、子どもが入ってこないようにして（入ってきてもいいけれど）、家族に聞かれてマズい話題は避けてと、むしろ居酒屋に行ったほうがラク

なくらいである。なんとなく億劫な感じはある。

もうちょっと気軽に雑談できたらなーと思っていたところに登場したのがClubhouseというアプリである。

Clubhouseとは

2021年1月から日本でサービスが開始された、音声SNSアプリ。2021年2月時点では、iOSのみ対応。（iPhoneの人しかできない）現在は招待制で、電話番号を知る人から招待されないと参加できない。

音声のみのSNSとされ、「ルーム」に入ると、そこでしゃべっていることを聞くことができる。基本実名登録となっているが、そうでもない人も多い。

「部屋がたくさんあり、飛び入り参加できるラジオ」というイメージ。

説明に書いたように、「飛び入り参加できるラジオ」というイメージである。「福祉を語ろう」とか「ADHD当事者の部屋」とか「小学校教員のグチ部屋」とか「友達作ろう」とか「30分ヒマになったので雑談しよう」とか「公認心理師受験のアドバイス！学生さん歓迎」などなどいろいろある。一人でしゃべっている人もいるし、こないだは「ヒトカラ」（一人カラオケ）という部屋に100人くらい聴衆がいたりした。なんでもいいのだ。ちょこっと入って、あんまりおもしろくないなーと思ったら出てくればいい。

「福祉を語ろう」とか「心理学のこれから」とか書いている部屋はやや「意識が高い」というか、まじめなことを語り合っていたので入りにくいなーと思っていたら、Twitterで仲良くなった人と「居酒屋みたいにダラダラしゃべろうぜ」という話になり、ネットつながりの3人で部屋を作って話してみた。途中で他県の兎相の人や、出版社の人な

どが参加してきたり、聞いている人も10人くらいいたりした。これが意外によいのだ。音声のみなので、別のことをしながらガラダラ話せる。聞いている、混ざりたい話題だったら手を挙げて混ざる。実名だけど、聞いている人は限られるし、原則録音できない（iPhoneの向こう側で録音する方法はいくらでもあるが）ので、ある程度自由に話せる。意外とよい雑談ツールだなと感じた。

自分が面白いと思える部屋を見つけるのがなかなか大変だが、家事しながら流すこともあるし、実際「作業中」という部屋を作っている人もいて、何かしながら時々話す、という使い方もできる。「今日も晩御飯作ります」として、晩御飯を作る間におしゃべりしている人もいる。

話題を決めてまじめに語りあうもよし、ちょっとした空き時間によく知らない人と雑談するもよし、といったものであるようだ。クローズドな部屋も作ることができるが、だったらLINE通話でいい気がする。まさに、withコロナの雑談ツールといったところか。iPhoneを固定しておく必要はないし、聞くだけならイヤホンをつければよいので、zoomよりセッティングの敷居が低い。もう少し使ってみたいと思う。

このClubhouseのダウンロード数が急激に伸びているなど、「人と話すこと」を求めている人は多いのではないだろうか。

何を大事にするのか

Covid-19により、いろいろなものを制限している状況である。2月末にワクチン接種が始まったが、この状況はまだ続くだろう。制限はいやだが、いやがっていても制限はなくなるらない。

役所にいると、「コロナだからやめておくこと」がたくさんある。やむを得ず実施しないものもあるが、「どっちにしろいらない」ものもたくさんあるのではないかな。

この際だから、いるもの、いないものを見分ける機会にになってしまうのがよいのではないかなと思う。今の時代に必要なのは、アップデートだ。「昔はこうやってた」ということが全く意味のないものとは思わないけれど、温故知新、いないものはすっぱり捨てていきたい。残しておきたい大事な要素を、どうやって残していくのか。今まで軽視されてきたもので、実は大事だったものをどう大事にしていくのか。Covid-19はいい機会なのかもしれない。



誰かが、みてるものである。