会員のひろば

GWを振り返って

室蘭市医師会
製鉄記念室蘭病院
根岸　航大

毎年GWといえば円山公園でお花見！飲み会！BBQ！と懲りずに騒いだものだが、今年は当然外出する訳にもいかず、人生で初めて自宅でひっそりと休日を過ごすこととなった。そんなある日、大学受験浪人時代の友人たちと今流行りのオンライン飲み会を開催した。初めての試みだったため、参加者が同一空間を共有せずに本当に楽しめるのか些か心配であった。ノートPCを膝にビールを片手に、ふと部屋を見渡せば自分がただひとりで騒いでいるシュールな状況がそこにあった。ところが先の心配はどこへやら、気づけば開始から５時間が経過、会は予想に反して大いに盛り上がった。何時間続こうと結局中身のある会話なんてものはなく、階段の踊り場に座り込んで馬鹿話をしていた“あの休憩時間”の続きをしている、そんな気分を味わっていた。懐かしさとどこかアットホームな安心感のある不思議な時間であった。私はまだまだいけたが、翌日仕事のメンバーもいたため、健全に午前０時でお開きとなった。

社会人になり、中高や浪人、大学時代の友人はそれぞれ仕事も所在地も異なり、数人すら集まるのは困難を極める。今回のメンバーは北海道２名、関東６名、関西１名、四国１名と遠方ではあるものの国内でおさまっていた。中には海外で生活をしている友人を持つひともいるだろう。今回の外出自粛期間の中でもっと「オンライン○△□」が浸透していけば、自粛期間が過ぎようと、遠方だったり仕事の都合だったりでなかなか会えない友人・家族とネットを通じてつながれるツールとして今後も利用されていくのではないだろうか。機会を設けて今後もぜひ活用していきたいものである。

我が家での休校・休園中の過ごし方

札幌市医師会
手稲ネフロクリニック
濱田　　華

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、休校・休園の影響を受けたご家庭が多くいらっしゃると思います。私もその一人です。同居している両親の力も借りて、何とか仕事と子育てを両立させてきました。ありきたりかもしれませんが、我が家での子供たちとの過ごし方をご紹介させていただきたいと思います。

１）早朝から空いている公園で思い切り遊ぶ：
　１日中家の中で過ごすのは、あまり健康的とは言えません。余程天候が悪くない限り、１日１回は外の空気を吸うように心掛けています。

２）子供たちにも役割を持って家の仕事を手伝ってもらう：
　ゴミ捨て、おやつを食べた後のお皿は自分で洗う、掃除機をかける、など些細なことで良いので、手伝ってもらっています。

３）子供たちと工作をする：
　私自身工作が得意ということもあり、子供たちが作ってみたいものを聞いて、一緒に工作をしています。折り紙や新聞紙、段ボールを使って、○○を作る！などプロジェクトにすると、とても楽しいです。粘土も一緒にこねていると、それだけで、楽しい気持ちにしてくれます。絵の具を使ったお絵描きは、後片付けが少し大変ですが、子供たちは集中して描いていました。また、私は工作の一貫で、子供たちと一緒に100円ショップで材料を購入し、フェイスシールドやガウンを作ったりしました。工作を通じて、世の中がいまどんな状況にあるのか、私の仕事の内容を子供たちと話す良い機会になったと思っています。

会員の皆様はどのようにご家庭で過ごされているのか、会員のひろばでお教えいただければと思います。