

“在宅生活”で身につけた習慣を “新しい日常”に取り入れましょう！



5月から始まったオンライン授業の様子

皆さんこんにちは、食料・地域経済学研究室の平口嘉典です。

食文化栄養学科に所属し、経済学、フードシステム論、地域振興論など、社会・経済系の科目を主に担当しています。

専門は、農業経済学です。普段は、学外に出てフィールドワークをしていることが多いのですが、この間は外出は極力控え、文献を読んだり、溜まっていた原稿を書いたり、在宅でもできる仕事をしていました。

さて、5月末に緊急事態宣言が解除されました。さあ解禁とばかりにこれまでの日常に戻るのではなく、これからは“新しい日常”をスタートする必要がありますね。手洗い・手指消毒の励行、咳エチケットの徹底、身体的距離の確保、3密（密集・密接・密閉）の回避、マスクの着用、毎日の検温と体調管理など、すでに習慣として身につけてきました。これら以外にも、約2ヶ月間の“在宅生活”期間中、あれやこれやと新しく始めたことがあります。その中でも自分にとって良かったことは習慣として定着させ、これからの“新しい日常”に取り入れていきたいと考えています。では、私が在宅生活で身につけた4つの習慣についてご紹介しましょう。



研究フィールドのブドウ園でお手伝い（昨年）

“在宅生活”で身につけた4つの習慣

…といっても、たいした話ではありませんので、どうか気楽に読んでください。



ゼミ生から教わった、おいしそうに見えるアプリで撮影

まず、最近まったく使っていなかったホームベーカリーを引っ張り出してきて、**パン焼き**を始めました。一時、話題になったGOPANという製品で、米からパンが焼けるのが特徴ですが、小麦パンも美味しく焼けます。使用する材料を変えると同じ分量でも味や質感が変わったりして、色々試すと結構楽しめます。ほぼ機械がやってくれるので上手く焼けて当然なんですけど、やっぱりうまく焼けるとうれしいですね。わが家のパン焼きは私の担当ということで、すっかり定着しました。これからは色々なアレンジパンにも挑戦してみたいと思います。

次に、**ラジオ**を聴くようになりました。最近ではテレビやインターネットから情報収集することが多く、特に新型コロナウイルスの最新情報を入手するために、パソコンやスマートフォンを長時間使うことがしばしばありました。加えて、仕事でもPCワークが急増して、結果的に目が疲れ、何も見たくないという気持ちになることもありました。そんな時、耳から情報を入れるラジオはとても重宝しました。最新ニュースから耳寄り情報、音楽まで、生活に役立つ情報が満載です。“radiko”というアプリがあれば、いつでも好きな時に好きな番組をスマートフォンで聴くことができ、とても便利です。



令和になってもラジオは健在

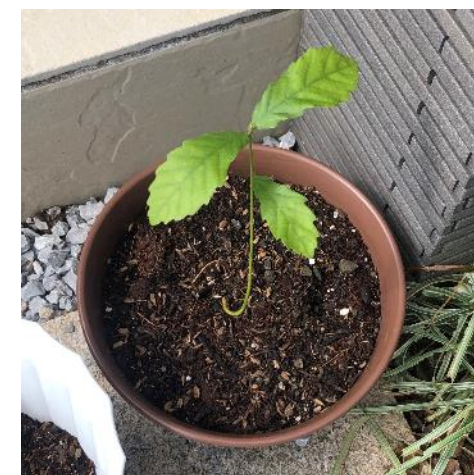
“在宅生活”で身につけた4つの習慣



ブルーライト約30%カット

そうはいつでも、PCワークから解放されるわけではありません。特に、オンライン授業の開始に伴い、朝から晩まで画面を見ているという日もありました。さすがにこれでは目が疲れて、仕事になりません。何とか対策をと思い、ブルーライトをカットするPC用メガネを入手しました。これを使うようになってからは、目の痛みや、それに伴う頭痛、肩こりが和らぎ、作業がとても楽になりました（効果には個人差はあると思います…）。もうこれは手放せないですね。

最後の習慣は、子どもたちとのふれあいです。もちろん、これまでふれあいが無かったわけではありませんが、これだけ長い時間、同じ空間で一緒にいたことは無かったなあ今回しみじみ感じています。大雪の日に雪だるまをつくったり、部屋の中にテントを張ったり、折り紙を折ったり、家の近所を散歩したり…など。先日は、長男が家に持ち帰ったドングリから、いつのまにか芽が出ているのを発見し、一緒に植木鉢に植え替えました。どのように育っていくか、とても楽しみです。これからも家族との時間は大切にしていきたいと思います。



大きくなりすぎたら困る

皆さんも在宅生活で身につけた新しい習慣がいくつもあるのではないのでしょうか。それらは、制約の中から生まれた“生活の知恵”ともいえます。これからの“新しい日常”にそれらの知恵を活かし、より充実した生活を送っていけると良いですね！