

## コロナで人とのやりとりで困ったら

昨今の新型コロナウイルスにより、生活スタイルや価値観が大きく変わりつつあります。テレワークや残業の禁止、外出自粛によって自宅で過ごす時間が増え、以前とは違ったストレスを感じている方も増えているでしょう。

例えば、夫や子どもが自宅にいる時間が増えたことで、主婦からは「1日中家事をしているように思えて、疲れる」「自由時間がなくなり、いつも家族の面倒を見ていて気が休まらない」「夫の自己中心的な性格があらわになり、嫌気がさしてきた」などの声をよく耳にします。

その夫側の立場の方からは「自宅に仕事をするスペースがなかったので、家族に気をつかいながら仕事をしている」「オンラインでの会議や商談に慣れず、

どっと疲れる」「出社しても感染防止を意識して、緊張している時間が長い」「妻から片づけや整理整頓を細かく言われ、肩身が狭い」などの声も聞きます。

一方、独身女性は「婚活が思うように進まない」「狭い部屋でテレワークしているのでオンとオフの区別がつかず、買い物にも自由に出入りせずにストレスがたまる」「運動不足でコロナ太りしてしまった」など、様々な影響があるようです。

また「自粛警察」という言葉も生まれたように、他者を監視する意識がより強くなり、感染防止への意識の違いから、人間関係にひずみが生じるケースもあります。今までなら仕事終わりに友達とご飯を食べるのが楽しみだったけれど、「気にしないで行こうよ!」という意見と、「まだやめた方がいいんじゃない?」という意見がぶつかって、友達との付き合い方を考えさせられたり。

元々日本人は同調圧力が強く、「みんな同じ」であることを重視し、それを他人に強要したり、様々な価値観を相手に押しつける風潮があったのですが、そ