

# 不安の時期、オンライン ミーティングが人々をつなぐ

By [Lisa Rabasca Roepe](#)

バーチャル ハッピーアワー、手芸サークル、読書クラブ、誕生会が増加。

新型コロナウイルスの拡大により、政府が国民に家で過ごし、物理的に距離を取ることを強く推奨する中、人々は家族、友人、クラスメートとのつながりを維持する独自の方法を見出しています。

デジタルでのつながりに対する関心が急に高まるとともに、多くの企業がテレワークに移行し、学校がオンライン授業に切り替えているため、バーチャル ミーティングの数は急増しています。試算によると、バーチャル ミーティング アプリは、3月中旬に家で過ごすことを要請されるようになってから、[5千万回以上](#)ダウンロードされています。テクノロジー企業は、在宅勤務者が接続を維持し、生産的に活動できるように、[リソースの提供](#)を通じて支援しています。

たとえば、ニューヨーク市に拠点を置く BEW Consulting & Training 社の創設者兼社長である Brooke Guttenberg Wachtler 心理学博士は、1 日中何度も E メールを送信するよりも、毎日バーチャル ミーティングを開催する方が社員はつながりを感じられると言います。「こうしたミーティングは E メールよりも親近感があり、1 日の業務の中でいい気分転換にもなります」

## リモートテクノロジーが人々をつなぐ

バーチャル ミーティングは職場だけではないと考えている社員が増えています。多くの人は、物理的に距離が離れていても社会的なつながりを保てるように、仕事で活用しているビデオ テクノロジーのクリエイティブな使用方法を模索しています。アメリカでは、多くの州が必須ではないビジネスを休業させ、国民に家族以外の人々との交流を避けることを要請しているため、今まで以上に人とのつながりが必要になっています。「人と（直接）つながっているときの喜びを得られる機会を、より多く作ることが重要です」と Wachtler 氏は言います。

隔離されている状況でも同僚や友達が見えることは、気分を高める上で大きな効果がある、と専門家は言っています。「私たちは皆、正常性を維持しながら、人に会うといっ

た通常行っていることをしようとしているのです」と、シカゴの Trina Bockus Life Coaching の創設者、Trina Bockus 氏は言います。

実際に友人や同僚と一緒に過ごし、彼らと目を合わせ、その笑顔を見ることは、幸福を感じるために不可欠です。オレゴン州ポートランドの ThriveOn Seminars 社の創設者、Tracey Adams 博士は次のように述べています。「誰かの顔を見ることができれば、私たちの体内のオキシトシンのレベルは高まります。音声のみのミーティングでは、気が散ってしまい、つながっていることのメリットを感じることはないでしょう」[スタンフォード大学医科大学院](#)の医師達は、私たちの体は対面で話をするオキシトシンの分泌量が増し、総合的な幸福感が得られることを発見しました。Adams 博士は、この幸福感を得るためには、当面はバーチャル対面ミーティングに頼る必要があると述べています。

### リモートテクノロジーがふれあいを促進

しかしこうしたオンライン活動は、仕事かプライベートかを問わず、一方通行ではうまくいきません。アラバマ州モンゴメリーの Commanders' Professional Development School で指導者研究の講師を務める Jason Womack 氏は、こうしたオンライン活動を成功させるには、グループのリーダーの話聞くだけでなく、参加者がお互いに発言できる必要があると述べています。

たとえば、Womack 氏は、毎月開催している直接参加型の「読書とビール」の会を[毎週開催するオンライン イベント](#)に変更しました。全員が同じ本を読んで話し合う読書クラブとは異なり、Womack 氏はオンラインでの集いに人々を招待し、参加者は自分が読んだ本の名前、本から学んだ 1 つの教訓、その教訓をどのように活かしているかを共有しています。これは Womack 氏の毎月の直接参加型イベントと同じモデルです。「結果として参加者は、目と目を合わせ、お互いを見てつながりを感じています」と Womack 氏は述べています。また、1〜2 冊のお勧めの本も知ることができるでしょう。

エグゼクティブ向けにコーチングを行っている Jeanne Esti 氏は、イタリア政府が 3 月 9 日に隔離政策を開始して以来、毎週末イタリアの友人や家族とバーチャル食事会を楽しんでいます。ミラノの友人が食卓に Esti 氏用のスペースを用意し、通常彼女が座る場所に iPad を置いてくれるので、彼女は会話にバーチャルで参加できます。「私にとっての朝食、彼らにとっての昼食と一緒に取りました」と Compagna Enterprises 社

の社長である Esti 氏は言います。また彼女は、ナポリの従兄弟たちともバーチャル空間で食事をともにし、バーチャル料理教室にも一緒に参加しています。「私たちはつながりを維持するためにできることをすべて行っています」と彼女は言います。

オンライン ゲームにも非常に多くの選択肢があります。メリーランド州フレデリックのオークデール高校最上級生の David Klof さんは、毎週行っている『ダンジョンズ & ドラゴンズ』のゲームを、高校が休校の間は、バーチャル プラットフォームに移行しようと友人に働きかけました。しかし、直接顔を合わせるのではなく、共有ゲーム ボードを利用することにしました。Klof さんも認めています、こうするとゲームがさらに難しくなるようです。

一方、Jason Womack 氏の配偶者である Jodi Womack さんは、夫が毎週開催していた読書とビールのイベントを移行したように、カリフォルニア州オーハイの編み物サークル [BookEnds BookStore Knitting Group](#) が毎週開催していた集まりのオンライン化を支援しました。そのメンバーの大半はウイルス感染のリスクが高い 60~70 才の女性で、感染から保護するために物理的に分断されるとさらに孤独を感じる可能性があったと Womack さんは言います。編み物サークルでは、目で見て学ぶため、このグループを成功させるにはビデオ機能が不可欠でした。「作成中の作品や新しい毛糸など、多くのことを見せたり説明したりしています」と彼女は言います。「みなさん、ああ！とか、おお！をあげるんですよ」

## オンライン活動への関わり過ぎは禁物

専門家は、スケジュールにオンライン イベントを入れすぎないことが大切だと警告しています。「人々が実施しているオンライン活動は数多く存在しており、すでに多すぎるほどです」と Bockus 氏は言います。自分にとって大切で、毎週参加できるものを選択するようにしてください。さもないと、仕事、家族、オンライン イベントへの対応にストレスを感じるようになるかもしれません。

Jason Womack 氏は次のように締めくくっています。「今こそ人々は、日記をつける、読みたい本を読む、学びたかったことを学ぶなど、ずっとやりたいと思っていたことをやるべきです。私たちは突然その機会を得られたのですから」