

# 「Zoom疲れ」の自分研究

2020/05/22 (Fri) 15:30

☆☆☆

Zoomとうまく付き合っていくには？

——★ぴあサポメルマガ5月号その1★

◆◆◆

「Zoom疲れ」の自分研究

——◆◆◆

大学の授業を筆頭に、Zoom等の「Web会議ツール」を使う機会がとて増えましたね。皆さんの中には既にオンライン飲み会を楽しんでいる方もいるかと思います。

私はというと、対面に比べて異様に疲れてしまう問題が発生しています。世に言う「Zoom疲れ」ですね。Zoom使用後に「これは一度仮眠しないと無理だ」と思って寝たところ、目覚ましをセットしていたにもかかわらず2時間経っていた！なんてこともありました。

「これはさすがに困った…」 そう思った私は、Zoomとの付き合い方について「自分研究」することにしました。

まずは傾向を確認。

- ・マンツーマン、双方向、1時間未満 →まだ大丈夫
- ・大勢、一方向（聞くだけ）、ビデオOFF →まだ大丈夫
- ・複数人、双方向、長時間 →消耗する回がある

…ふむふむ。では、これらの傾向とこれまでの体感から考えられる原因とは何でしょうか？探偵になった気持ちで考察していきます。

Zoom疲れの原因（仮説）：

- (1)自分の姿が目に入ってくるので意識させられる。自分を監視しているような感じもあるのかも…？
- (2)コンタクトレンズをつけたままPCを見ることによる目の疲労。
- (3)「真正面を向く」以外の姿勢がとりづらい。
- (4)色んな人の顔が同じ強度でうつるので、情報量が多い。
- (5)PCと自分の距離の都合上、相手の顔が近いいためパーソナルスペース的にストレス。逆に、「近く感じられて良い」という人もいるかもしれませんね。
- (6)身の回りの世界とは別の世界が入ってくることによるストレス（電話もそうですね）。私的空間である自宅で行っているため、より負荷がかかるのかもしれない。
- (7)話すタイミングに気をつかう。また、相手に自分の意見や感情が伝わっている感じが希薄。伝えるためのコストが増えたり、伝わらなかった時に早く諦めてしまったりして、会話へのモチベーションが下がることも。

最後に、対処法を検討していきましょう。

対処法の候補：

- ・許される状況ならビデオOFFにする ((1)(3))
- ・ブルーライトカット眼鏡をかける ((2))

- ・「スピーカービュー」「ギャラリービュー」設定を活用する ((4)(5))
- ・マイク付きイヤホンを買う等、PCと距離をとれるようにする ((5))
- ・場所を変える。例えば、普段くつろいでいるエリアではないところに移動する ((6))
- ・チャット機能、反応ボタンを活用する ((7))
- ・「後からテキストで送ってもよいか」と願い出る等、他のツールで補ってコミュニケーションを図る ((7))

…と、私の場合はこのような結果になりました。何かの参考になったら嬉しいです。

(「こんな工夫もあるよ!」という方は、ぜひピアサポのオンラインイベントに遊びに来て教えてください笑)

とはいえ、認知の仕方や感覚の処理スピード、得意なコミュニケーションや自己表現は本当に人それぞれです。なので、皆さんそれぞれで研究をし、独自の「Zoomとの付き合い方」を編み出すことをおすすめします。

また、Zoomを使って会を開く側になった際は、「Zoomというツールによって参加しづらくなる人がいるかもしれない」ということを考慮に入れ、コミュニケーション・自己表現の手段を複数用意しておくのが良いでしょう◎

今回は「Zoom疲れ」について見てきましたが、Zoomには遠方の人たちと語り合えたり、チャットやホワイトボードで遊んだりといった楽しみもたくさんあります。そうした「Zoomの楽しみ方研究」もしてみると面白いかもしれませんね。

それでは良いZoomライフを!

#### 【筆者紹介】

新領域創成科学研究科修士2年。社会学分野でフィールドワーク・インタビュー調査をしている。ピアサポーターになってから生活の充実度が上がった。

ピアサポートルームは柏キャンパスでも活動しているので、ぜひチェックしてみてください! (Twitter : @utpsr\_kashiwa)

#### 【ピアサポートルームのWebサイト/Twitterの紹介】

活動カレンダーや活動内容が載っています。ぜひアクセス&フォローしてください!

☆Webサイト : <http://ut-psr.net/>

☆Twitter : @utpsr

#### 【ご意見、ご感想をお待ちしています】

みなさまの声をお待ちしております。

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdZTkoPn5fyhqNADtsDYzM6bWWSJs2HseQO0gK6DpH0QGwWxg/viewform?c=0&w=1>までご意見ご感想をどしどしお寄せください

+++-----+++

東京大学相談支援研究開発センターピアサポートルーム

[WEB] <http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/>

[学生の作るWEBサイト] <http://ut-psr.net/>

[Email] [mail@utpsr.net](mailto:mail@utpsr.net) [Tel] 080-9410-0093

+++-----+++