

☆☆☆

「zoom疲れ」の事例研究

——★ぴあサポートメルマガ5月号その2★

◇◆◇

「zoom疲れ」の事例研究

◆◇◆

今度は、『「Zoom疲れ」の自分研究』とは違う作者が、「zoom疲れ」の事例研究について考察していきます。ピアサポートルームでは、今まで、「オンライン談話室」「よもやま語らいゼミ」などのイベントを開催してきました。その中で、どのような原因によって「zoom疲れ」が生じるのか、イベントではどのような対応を検討しているのか、整理してみました。

☆zoom疲れの原因分析

まず、なぜ疲れなのか『「Zoom疲れ」の自分研究』の分析も参考に4つ整理してみました。

(1)コミュニケーションがとりづらい

- ・相手のリアクションがわからない
- ・沈黙の時間があると不安になる

(2)私的な空間が脅かされる感じがある

- ・自分/相手の部屋の音や映像が見えてしまう
- ・初対面の人といきなり電子空間上で会う違和感

(3)情報量が多い

- ・対面よりも逆に相手の表情が見えてしまう
- ・自分のpcのメールやアプリの通知が目に入る

(4)体力的にもつらい

- ・pcの見過ぎによる眼精疲労や頭痛、椅子の座りすぎによる腰痛や運動不足など

このような例は身に覚えがあるという方もいらっしゃるかもしれません。

☆イベントでの工夫

それでは、イベントではどのような工夫をしているのでしょうか。(1)、(2)、(4)に即してご説明をしましょう。

(1)コミュニケーションがとりづらい

- ・最初に、参加者にどのようなコミュニケーション手段を取りたいか、確認をしています。チャットがいいのか、マイクだけはいいか、カメラもいいのか、など
- ・ピアサポーターはリアクションを大きめにとるように心がけています

(2)私的な空間が脅かされる感じがある

- ・カメラ・マイクのon/offは自由にしています。
- ・カメラやマイクをつけていても、on/offは自由ですよ、と声掛けをするようにしています。

(4)体力的にもつらい

- ・途中入場・途中退室を自由にしています。
- ・参加する方が疲れていないかどうか、こまめに配慮をしています。

☆「zoom疲れとどう付き合うか」

しかし、上記の原因は、まだ根本的に解決するのは難しいのではないかと感じています。(1)は慣れることで緩和できるかもしれませんが、(2)~(3)zoomのような電子媒体を使用しコミュニケーションをとる時どうしても生じてきてしまうのではないのでしょうか。

主催者側としてまだ課題があることは否定できませんが、zoomを使う上では疲れが生じてきてしまうんだ、と割り切って考えてもよいかもしれません。そうすることで、より「zoom疲れ」の対策にフォーカスして考えられるようになるからです。

☆終わりに

以上のような「zoom疲れ」の傾向と対策は、今後皆さんが授業のグループワークをしたり、zoomで会議やイベントを主催するとき役に立つかもしれません。私たちは、zoomという新しいメディアを使ってより良いコミュニケーションを取ろうと模索しているのだと思います。「疲れる」とはその裏返しではないのでしょうか。だから、しっかりケアして前向きに授業やイベントに取り組みたいものです。皆さんはどうお感じになりますか。

【筆者紹介】

総合文化研究科修士2年生

画面オフの理由は、お香を焚いているので煙が画面にはいるから。火事ではないですよ👉

【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](https://twitter.com/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  
+++-----+++