

## 画面の中の「わたし」とのつきあい方

南山大学国際教養学部国際教養学科 森 泉 哲

対面ではなくオンラインで授業しなければならないという情報が飛び交った2020年4月。私の悩みは、画面の中のもう一人の「わたし」の顔、声、話しぶりを実際の「わたし」が絶えず確認しなければならないということであった。対面状況では相手の反応や講義メモを確認しながら授業できるので、それほど自己に対して注意が向くことはない。しかし、オンライン会議ないしオンライン授業では、もう一人の画面の「わたし」と文字通り向き合うことになる。録画型の授業であれば、なおのこと自分の姿や話しぶりを何度も確認する羽目になる。オンライン授業初期では危ない橋を渡る時のように心が波打ち、授業が終了する度に相当な疲労を感じていた。オンライン授業が当たり前となった現在、多少慣れはしたものの、身構えてしまう自分が未だいる。

オンライン授業や会議において自己像に過度に注目してしまうことは、「ズーム疲れ (zoom fatigue)」または「ビデオ会議疲れ (videoconference fatigue)」の一因だと報告されている。理論的にズーム疲れの4要因を指摘したBailenson (2021) は、この他に画面上で参加者との近距離での視線凝視、非言語情報の発信と受信プロセス、動きまわれないこと、を挙げており、対面状況とは異なる対処が求められる。一方、Bennet (2021) らの研究では、自己注視は疲れの要因ではないという結果も見出されたようであるが、55名の社会人に対してアメリカで行われた調査結果でもあるので、他の文脈で当てはまるのかは今後の研究成果が待たれるところである。

過度の自己注視を防止する方法として、ズーム機能で、「セルフビューの非表示」を選択する方法があることを最近知った。この機能を使い始めてから気分的には随分楽になったが、オンライン会議や授業は今後も継続されるとすると、画面の中の「わたし」とうまくつきあっていくしかない。

自己に注目が集まる場面はなにもオンライン授業だけではない。また否定的な反応を必ずしも引き起こすとは限らない。スポーツの世界では自分のフォームをビデオや写真で確認することは当たり前であり、授業研究においても、教師と学生の相互作用の様子をビデオで録画し、リフレクションを通して、多くの気づきを得られる。今後もこの形態が続くことを考えると、過度に身構えすぎず、画面の中の「わたし」を嫌いにならず、あるがままの自己を認め、時には労わってあげながら、新たな状況に対して対応していくしかないと感じている。

Bailenson, J. N. (2021). Nonverbal overload: A theoretical argument for the causes of Zoom fatigue. *Technology, Mind, and Behavior*, 2(1). <https://doi.org/10.1037/tmb0000030>

Bennett, A. A., Champion, E. D., Keeler, K. R., & Keener, S. K. (2021). Videoconference fatigue? Exploring changes in fatigue after videoconference meetings during COVID-19. *Journal of Applied Psychology*, 106(3), 330-344. <http://dx.doi.org/10.1037/apl0000906>