

## コロナ禍を通して気づいたこと

南山大学人文学部心理人間学科 青木 剛

コロナ禍でまず感じたことは、対面で気兼ねなく食事をしながら話すことができないもどかしさ・寂しさであった。この体験を通して、元々食べたり飲んだりすることが好きな私にとって、食べること・飲むこと自体もちろん好きなのだが、私が好きな食べたり・飲んだりという中には、その場に一緒にいる他者が必要で、むしろ他者と一緒に楽しく食べたり・飲んだりすることが好きなのだということが分かった。この時には、人との距離が遠ざかったように思い、会いたいし会える距離にいるのに会えないことにもどかしさを感じた。

とはいえ、そうした状況に加え、授業や会議等でオンラインにも慣れてくると、オンラインで会いたい人と顔を合わすことができるようになってきた。そうすると、逆に会えない距離にいる人にも簡単に顔を合わせて声を聴けたり、さまざまな理由から近くにいってもコロナ禍では会うことがかなわない人とも顔を合わせたりと、物理的空間を超えて距離が近くなったようにも感じることもあった。もちろん、オンラインで顔を合わせられたからと言って、やっぱり同じ空間にその人がいることを感じつつ、その場を楽しむことには替え難いが、それでも会えない人と顔を合わせられる体験ができたのであった。

ただ、どんな人とでもオンラインで会えば少しでも距離を近く感じることはできたかということ、そうではなかった。むしろ、授業では学生の反応がわかりづらく、手ごたえとして実感できにくく、むしろ遠さを実感した。あるいは、仕事上の打合せであまり知らない人とオンラインで会うという場合は、実際に対面で会うほどの緊張感はなく、むしろその距離感の遠さが緊張感の低さに繋がったのではないかとも思えた。

このように、一概にコロナ禍とは言え、私は人との距離の遠さ・近さを様々に感じていた。コロナ禍の特殊な状況がそうした実感を生起させていたのだろうと思われる。私が専門とするフォーカシングあるいは体験過程理論では、人はその時々々の状況の影響を受け刻々と変化する実感が起こっていると考え、同じような状況でも感じ方は必ず変化しており、感じ方が変わることで状況の理解も変化し、状況の理解が変化することでその状況で起こる行動や思考も変化するというように、常々変化が起こりうることを前提としている。今回のコロナ禍でも、同じコロナ禍と言ってもその時々での感じが生じ、その時の感じが新たな行動（オンラインを活用するなど）を生起させ、その行動により状況が変化し、また新たな実感を得るといったような循環、あるいは螺旋状のような変化のプロセスが起こっていた。このようなプロセスは、何気ない日常の中にも頻繁に起こっているのだろうが、こうした有事の際により明確に浮かび上がってくるのだろう。私の卒業論文のテーマであった「生きがい」は、普段意識されることはあまりなく、生きがいが脅かされたり喪失したりした時に強く自覚されるのだという。私にとっての人との距離というのは、生きがいというほど大げさなものでもなく、おそらく、私が生きるという中では重要なものなのだろうと自覚した。このように考えると、コロナ禍というのは失うことばかりでもなかったのだと思う。