

**新型コロナウイルスとオンライン**

松本がん哲学みずたまカフェ 小口 浩美

「繋がりを求め、誰かと会いたい。」いま、多くの人  
が孤独感に襲われています。新型コロナウイルスは“人  
恋しさ”を増殖するウィルスでもあると思います。

オンラインミーティングに実際に参加して感じる長  
所は、家など自分の居場所から参加しているだけでリラ  
ックスできること。遠方の方とも繋がり新しい出会いも  
あります。一方で、オンラインに不慣れな参加者への配  
慮。これはホスト側に任せるのではなく、参加者全員に  
求められます。そして何より大切なのはオンラインミー  
ティングに参加できない人たちの存在です。一日も早  
く、「リアルがん哲学外来カフェ」が再開され温もりあ  
る“ひとときの癒し”を共有できることを願っています。



**ビデオ通話で連帯感を！**

abn「信州のがん最前線」プロデューサー 中村あゆみ

当日の午前中、別の SNS アプリを使ったビデオ通話(に  
よるインタビュー)に挑戦していました。コロナ禍で必  
要不可欠になったビデオ通話とグループミーティング  
は、各種ツールをようやく試しているくらいの段階で  
したが、私個人の感想としては映像も音声も Zoom が一  
番きれいで見やすかったです。入口が若干難しいかと思  
いましたが、齋藤さんや鈴木さんが工夫されて、ミュ  
ート機能を使いながらうまく回して下さったおかげで、  
ストレスなく皆さんの話を聞くことが出来ました。

声だけでなく顔が見えるビデオ通話は、親しみを生  
みますね。初めてお会いする方もいましたが、表情がわ  
かることで連帯感も感じる事が出来ました。

**オンライン会議をサポートさせていただいて**

コンサルタント 鈴木ゆたか

みずたまカフェの ZOOM 開催時のサポートをさせて  
いただいております。コロナ禍でオンライン会議が浸透  
してきました。ZOOM は他のツールよりも操作が簡単  
なのですが、それでも分かりにくい印象があります。ア  
メリカでは小学生も ZOOM で授業を受けているぐら  
いなので、慣れさえすれば使えます。いきなり複数  
人による会議に参加すると、なかなか十分には手  
助けしてもらえません。最初 2 回ぐらいは気長な  
友人と、1 対 1 で使ってみることをおすすめし  
ます。操作が分からなければ、電話を掛けて質問  
しながら繋げるのがいいです。パソコン・タブ  
レット・スマホで操作画面が少しずつ違うので、  
似た使用環境の方だと教えてもらいやすいです。

**「オンラインで相手を感じる、語り合う」**

松本がん哲学みずたまカフェ主宰 齋藤智恵美

対面での語り合いが難しい事態と先の見えない状  
況に、オンラインでのメディカルカフェがアイデアの中  
に浮かんでいらっしゃる方も多いと思います。オン  
ラインカフェに踏み切ることが難しい理由にセキュ  
リティの心配があると思います。私自身、これま  
でに 2 回開催しましたが、利用するシステム「ZOOM」  
のセキュリティを危惧する情報が耳に入るたびに、  
胃が痛くなるほど悩みました。そこで開催しない  
選択も、勿論、ありましたが、これからのスタン  
ダードになる可能性も感じていたので、開催し  
たい気持ちが勝ちました。詳しい方のアドバイ  
スと当日のサポートがあったことは、本当に有難  
く心強かったです。不安や心配の細分化、具体化  
とそれへの対応について仲間が知恵を出し合っ  
てくれたことも私の背中を大きく押ししました。  
こんな状況だからこそ、画面上とはいえ、相手  
の存在を感じ、語り合えることが大きな支えに  
なることは間違いないようです。

**オンライン Zoom カフェに参加して**

佐久ひとときカフェスタッフ 丸山 範子

去年の年末辺りから新型コロナウイルスの話が聞  
かれ始め、年が明けるとあつという間に感染者が  
拡大しました。「佐久ひとときカフェ」も 2 月  
から開催が全くなり、3 月の開催も見送ると決  
めた時「何かできることはないか」と模索して  
いました。すると、みずたまカフェで ZOOM を  
使ったカフェが開催されると聞き、早速参加  
させてもらいました。普段なら自ら行かなけれ  
ば会えない遠くの方たちと話せたことに感動  
しました。会って話しているのとさほど変わら  
ず、ネット環境のいい場所なら自分がどこに  
いても参加でき、人と人が近くに感じる温  
かな雰囲気のカフェでした。他のカフェの様  
子も知りたい、用事があつたり体調が悪く家  
から出られない、入院している、etc……、今  
まではいろんな状態で諦めていたカフェの参  
加も ZOOM を使ったカフェなら気楽に参加  
できるのではないかと思います。

**ZOOM ミーティングに参加して**

松本がん哲学みずたまカフェ 石塚 眞一

今回 zoom を利用してのミーティングは 3 月  
に続いて 2 回目です。繋げた後、操作方法も  
わからず画面を触っているうちに機能を理  
解する形で取り敢えず参加するというか  
ちで自分の発言の時はミュートを解除す  
ることぐらいは理解しました。私の場合、  
基本 iPhone でやっているんで画面が小さ  
く、発言者以外の皆さんの顔が見られ  
ないと思っていたらストロークする事  
で簡単に他の人の顔も見られると途  
中で気づきました。ただ電池の消耗が  
激しいので充電器か電池の準備は必  
須ですね。この時期、離れた所に  
いる仲間と話せるのは楽しいし便  
利です。何とか繋げて参加してみ  
てから操作方法を覚えていけばいい  
のではと思いました。

<編集後記> がん哲学外来市民学会広報 星野 昭江  
・ ZOOM 2 回目の参加。が、80 分以上も  
トライして、結局参加出来ないまま  
ミーティングは終了。でも私は諦  
めない。後期高齢者だからと言わ  
れたくないので(笑)。