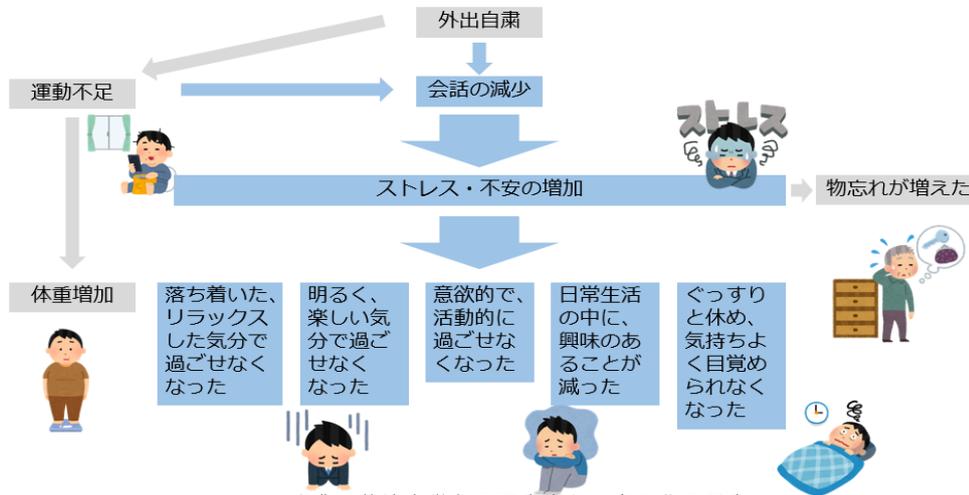


# ～会話の減少が与える影響～

## 外出自粛による健康悪影響へのプロセス



出典：筑波大学久野研究室とA市の共同研究

### 外出自粛による会話の減少

新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控えた結果もたらされる、「会話の減少」の影響についてお伝えします。

筑波大学久野研究室とA市の共同研究によると、新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控えたことにより、「会話が減った人」は62.8%となりました。さらに詳細な分析をすると、ストレスや不安を増加させた原因は「会話の減少」であり、そのことが原因で、睡眠の質を下げるなど健康に対して様々な悪影響を及ぼしていることがわかりました。

健康で過ごせるように、些細なことも構いませんので家族や近所などで楽しく会話をして、一緒にこの状況を乗り越えていきましょう。

### 新たな会話の方法



あと1か月程度でお盆休みに入り、例年であれば遠方の家族や友人が帰省し、再会が待ち遠しい時期かと思えます。

しかし、東京都では、新型コロナウイルス感染症への感染者が1日200人を超えるなど、未だ新型コロナウイルスへの感染が増加傾向にある状況を踏まえる

と、帰省することの判断が難しい状況かと思えます。

そこで今回は、そんな遠方の家族や友人などと再会することが難しい方へ、新たな会話の方法を紹介します。

### 「リモート時代の“健幸”食卓術」

インターネットを利用し、パソコンやスマートフォンなどの画面を通して家族や友人と顔を合わせて一緒に食事、料理、会話をしたりすることができます。

実際に相手の表情がわかることにより、電話の声だけでは感じる事ができない笑顔がわかり、どちらも自然と明るい気持ちになります。

この方法は、スマートフォンアプリのラインなどお互いがスマートフォン持っている、簡単にできる方法です。楽しく会話、食事、一緒に料理など、ぜひ、一度試してみてはいかがでしょうか。



リモート食卓を  
囲んで孤食を予防



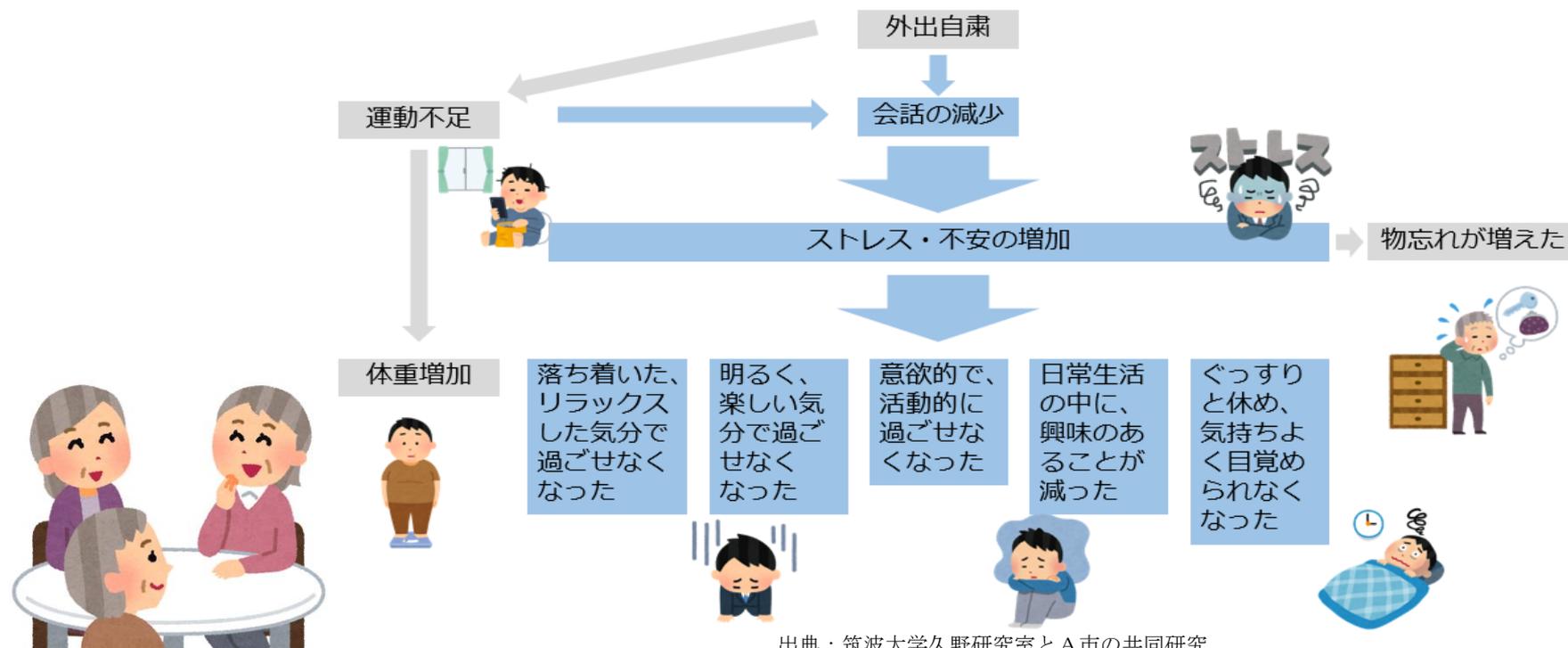
# 外出自粛による会話の減少



外出自粛の結果、会話をする機会が減少しています。

会話の減少は、ストレスや不安を増加する原因ともなり、

さらに、そこから睡眠の質を下げるなど健康に対して様々な悪影響を及ぼしています。



出典：筑波大学久野研究室とA市の共同研究

# 新たな会話の方法



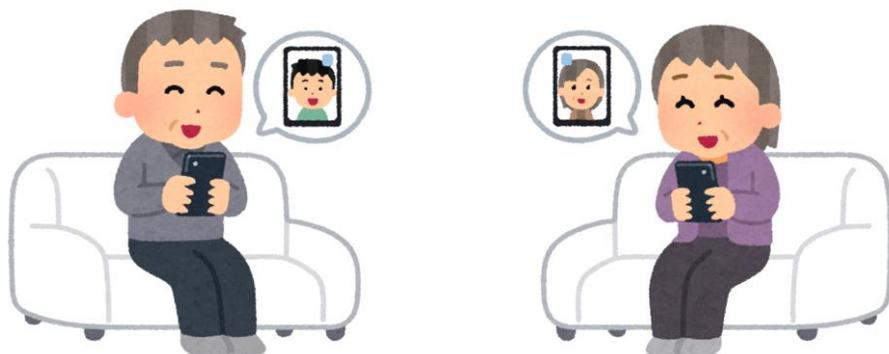
1か月程度でお盆休みに入り、いつもであれば遠方の家族や友人が帰省し、家族や友人との再会が待ち遠しい時期かと思えます。

しかし、東京都では、新型コロナウイルス感染症への感染者が1日200人を超えるなど、未だ新型コロナウイルスへの感染が増加傾向にある状況です。

そこで、今回はコロナ禍の現状でも簡単に会話ができる、インターネットを活用した新たな会話の方法を紹介します。

## 【リモート時代の“健幸”食卓術】

インターネットを利用し、パソコンやスマートフォンなどの画面を通して家族や友人と顔を合わせて一緒に食事、料理、会話をしたりすることができます。実際に相手の表情がわかることにより、電話の声だけでは感じることができない笑顔がわかり、どちらも自然と明るい気持ちになります。この方法は、スマートフォンアプリのラインなどお互いがスマートフォン持っていれば、簡単にできる方法です。楽しく会話、食事、一緒に料理など、ぜひ、一度試してみたいはいかがでしょうか。



リモート食卓を  
囲んで孤食を予防