

外出自粛が続く生  
どんな心持ちで過  
ばいいのかを話し  
中さんは「先が見  
くて不安になるの  
たり前」と前置き。  
上で「なんだか分  
ないけどざわざわ  
という『漠然とし  
安』を、標的が決  
まっている『具体的  
心配』に変えてけれ  
ば少し落ち着き、対  
処 できるかもしれない」

は、精神的に消耗が大  
きいため、時間を決め  
て見るようにするこ  
と、運動不足になるた  
ていいので、寝酒状態  
になり良くないと指  
摘。睡眠薬のようにす  
ぐに眠りに落ちるが、  
眠りが浅いので、はし  
ごはせず、寝る数時間  
前には飲み会を止める  
ように勧めた。

参加者からは「音声  
解説付きのレンタルD  
VDが多くて満喫して  
いる」「ホームペー  
ジでミュージシャンの自  
宅からの演奏を楽しん  
でいる」など、ステイ  
ホームの日々を過ごす  
工夫が披露された。

者囲碁大会」は、  
の午前9時から午  
時まであり、台  
韓国などにも参  
を呼びかけている。  
対局も予定してい

# ズームを 有効活用

活が楽しくなれば」と  
願う。  
13日午後4時から  
は、歌手の大石亜矢子

さん(全盲)やバイオ  
リニストの白井崇陽さ  
ん(同)、和太鼓奏者  
の片岡亮太さん(同)  
らの演奏も。koenad  
o@googlegroups.c  
omへ。

はコミュニケーション  
アプリ「ズーム」を使  
って初めてオンライン  
で開いた。  
5月の対象作品は、  
障害当事者が運営する  
大阪の自立生活センタ  
ーを舞台にしたドキュ  
メンタリー映画「イン  
ディペンデントトリピン  
グ」。普段からChu  
pkiに来館している  
電動車いすの男性は  
「電動車いすの動き方  
も取り上げられていて  
うれしかった。当事者  
だけでなく、ヘルパー  
のことも紹介されてい

## 「ステイホーム」の工夫続々

【佐木理人】

## 映画の感想初めて共有 シネマ チュプキ

ユニバーサルシアタ  
ー「CINEMA C  
hupki TABA  
TA」(東京都北区)  
は毎月1回、映画を見  
た人同士が感想を語り  
合う「ゆるっと話そう」  
を続けてきた。新型コ  
ロナウイルス感染拡大  
による緊急事態宣言に  
伴い、5月31日まで休  
館中だったため、5月

て目新しさもある」と  
話す。また、「オンラ  
インは移動の必要もな  
いので、遠方の人とも  
感想が共有できる」と  
喜んだ。  
Chupkiでは宣  
言の発令後、ネット上  
に作られたサイト「仮  
設の映画館」に加盟し  
た。同サイトからは見  
たい映画をどの映画館  
を通じて見るか(鑑賞  
料を支払う先)を選択  
でき、Chupkiを  
通じては音声ガイド付  
き視聴も選べる。

【澤田健】

みらくるTV代表の  
台正道さんは「囲碁  
講習もあるので、  
生