

優和のミニかわら版

(この資料は全部お読みいただいても60秒です)

～「Zoom 疲れ」～

～ビデオ会議の負担の軽減を考える～

新型コロナウイルス感染症の拡大がなかなか収束できない中、在宅勤務が推奨され、ビデオ会議をする機会も増えています。在宅勤務のもたらすメリットも多々ある中で最近「Zoom 疲れ」を訴える人が目立つようになってきていると聞きます。そもそもビデオ会議ではなぜ対面の会議以上に疲労を感じるのでしょうか。

その理由の一つは対面の会議であればうっかり聞き漏らしたことやちょっとした質問などは隣の人にこっそり話せば解決するのにビデオ会議ではそうはいかなくて、会議の間中より真剣に会話に集中し続けなければならないことにあります。

また自宅での作業になる場合は、場所や環境を獲得するために今までにない気を使ったり段取りをする必要も出てきます。

またビデオ会議では自分が集中して参加していることを示すために画面上の小窓に映る同僚の顔を凝視すると同時に小窓に移る自分の表情にも注意し続けるということも無意識にしろしています。

これらの視覚的集中が脳を疲れさせているということです。

同時に複数のタスクを行うことは結局脳を疲れさせるだけで会議に集中できないことになるので、ビデオ会議に出席するときは気をとられそうなタブやアプリは閉じて目の前のことに集中するようにすることでよい結果が得られます。

その上で時々画面から完全に視線を外すなどして目を意識して休憩させるとよいようです。

そして、ビデオ会議は通常の対面する会議より時間を短縮し、途中でカメラをオフにする休憩タイムをとるとよいとのこと。

ある研究によるとビデオ会議で一番時間をとっているのは自分の顔を見ている時間ということですから、自分の顔を画面に表示させないようにするのも一つの解決策になります。

新しい時代の新しい方法に参加しないと自分の評価が悪くなるといった脅迫的な観念にとらわれ無理してしまうことも多いですが、交流のためのバーチャルな集まりは自由参加にするとか、後のスケジュールとの兼ね合いがある場合などは電話やメールに切り替えるなどの提案をしてみることをお勧めします。