

STAYING AT HOME

コロナ禍での「ステイホーム」の時間の過ごし方

イラスト・デザイン by Bethany C.

大田区絵日記はもともと、「大田区の様々な場所に行って区の魅力を皆さんにPRしていきたい」という考えで始めたのですが、新型コロナウイルスの影響で、積極的に訪れることが難しくなってきました。

コロナ禍で、多くの方々が（できる限り）外出を控えているため、おうち時間が増えましたね。この状況が一年以上続き、「暇つぶしできるものが尽きた」、「おうちでの時間を充実させたい」と感じている方が多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、私が「ステイホーム」のときに何をして過ごしているのかを皆さんに紹介していきたいと思います♪ぜひ参考にしてみてくださいね！

■料理にこだわって、家での食事時間を楽しむ

外出自粛、飲食店の時短営業や酒類提供禁止のため、外食する機会が減ってしまいました。

私は料理が苦手で、あまり自炊をしていなかったのですが、特に大変な変化でした。そこで、電気調理鍋「ホットクック」を買うことにして、毎日自炊する生活をはじめました。料理が本当に楽になり、前より健康的で栄養バランスの良い食事を取れている気がします。

週末の食事は特別で、イタリアンやメキシコ料理など、外出でよく食べに行っていた料理を自分で作れるように、レシピ動画などを見て、「おうちレストラン」を楽しむようになりました。

おうちレストランは外食するよりも安いので、試してみたらいかがでしょうか？



■読書：おうちにいながら世界を旅する気分が味わえる

旅行できなくなってしまった今だからこそ、外出せずに世界を旅することができる「読書」をおすすめします。いつか行ってみたい場所についてのエッセイでも、現実に存在しないファンタジーの世界でも、本の力でどこでも行けます。

私は特にファンタジーの本が好きなので、最近では、「ハリーポッター」（J・K・ローリング）と「ナルニア国物語」（C・S・ルイス）などのお気に入りの小説を読み返しました。

読書は、こういったおうち「旅行」や現実逃避でストレス解消になるし、本を読むことで世界観が広がり、新しい知識やスキルを身につけることができるので、本当に一石二鳥ですね。



■ドラマ・映画鑑賞で自分の世界観を広げる

読書と同じように、ドラマや映画を見ることで現実を逃避することができるし、外へ出かけずに「旅行」ができます。また、文化や価値観に関する知見を得ることもできるので、様々な角度から物事が見られるようになります。

NetflixやAmazonプライムなどの動画配信サービスが多くあるので、テレビを持っていない方でも簡単に幅広いジャンルに触れることができます。

海外ドラマや映画を見ることも外国語の勉強に役立つと思うので、外国語学習目的でもおすすめです！実は私も日本語を学習していたときに、日本のドラマやアニメを見ながら言葉をメモしたり、シャドーイングをしたりしました。



■おうち運動で、外出が減ったことによる運動不足を解消



おうち時間が増え、運動不足や体重の変化を気にする方が多いのではないかと思います。私もコロナ前はジムに通っていたのですが、自粛のため、ジムに行く回数が減ってしまい、結局退会することにしました。

そこで、運動不足を解消するために、ニンテンドースイッチの「フィットボクシング」と「リングフィットアドベンチャー」を買い、家で運動をはじめました。ゲームとして楽しめるうえで、運動不足解消になり、ストレス発散や気分転換の効果も期待できます。これらのゲームはどちらも運動する時間などを自由に変更できるので、忙しくてあまり時間がない日でも楽しく運動できます。

■ゲームを友達や家族と一緒に楽しめる

ゲームは、運動目的だけではなく、暇つぶしとしても使っています。私は去年、「あつまれどうぶつの森」をプレイするためニンテンドースイッチを買いました。あつまれどうぶつの森では、無人島に引っ越したあなたが、家を建てたり、そこで暮らしている住民（どうぶつ）と仲良くなったりして、魚釣りや虫取り、化石掘りなどをしながら、島を良くしていくゲームです。どうぶつの森は、子どものころからやっている、一番お気に入りのゲームシリーズです。

どうぶつの森やスーパーマリオシリーズなどは、オンラインで離れた家族や友達とも一緒に楽しめるのでおすすめです！

スマホで無料・低金額でプレイできるゲームも多いので、ゲーム機がない方も試してみてください！



以上です！

おうちでの過ごし方は他にもたくさんあると思いますが、これは私の「ステイホーム時間の過ごし方」トップ5でした！少しでも参考になれば嬉しいです。

今の大変な状況の中で、ストレスをためないようにすることが大事です。小さなことでも楽しみを見つけて、充実したおうち時間を過ごしていきましょう！