

あり、販売店の経営をマネジメントするのが販売局の主な仕事である。

新聞販売店の主な収入源は、新聞の売上と折込広告料である。コロナの影響によって折込広告料が大幅に減少した。特に緊急事態宣言が発表された5月度は、広告を出しても集客が見込めないという理由で広告が激減。緊急事態宣言が撤回された後も、飲食店や、大型スーパーの経営悪化によって広告費が払えないことから、依然として回復していない状況にある。これらは、新型コロナウイルスによる負の側面と言える。

一方で、折込広告の減収を補うために、新たな収入源となっているのが、飲食店の宅配、乳製品の宅配、物販等の売り上げである。地域に根差した新聞販売店の配達網を生かして、新たなサービスが生まれた。これはコロナの正の側面ということができる。

コロナ以前から折込広告は減少傾向にあったが、今回のコロナがその減少に拍車をかけ、これはコロナによる負の影響ということができる。しかし、折込の減収分を補うべく、新聞販売店が配達する、届けるという強みを生かして、新たなサービスを確立したという点においては、正の影響があったと言える。

## 【第37回若手部会シンポジウム発表抄録】

### 学生への調査から見てきたコロナ生活の両面性

伊藤 真由（岩手大学大学院）・中嶋 史織（岩手大学大学院）

授業や会議のオンライン化やマスクの着用、ソーシャルディスタンスの確保など新型コロナウイルスの流行により私たちの生活は大きく変化している。大変なことや我慢しなければならぬことがある一方、便利になったり快適になったりしたこともあるだろう。実際に、私たち岩手大学の学生も前期はオンラインでの授業が行われ、便利な一方で不便なことたくさん経験した。そこで、私たち若手部会では、コロナ生活の両面性というテーマのもとコロナ禍の生活を振り返り、どのような大変さや苦労があったのか、その一方よかったことや便利だったことはどんなことだったのかについて検討した。

岩手大学の学生にアンケート調査を行い、学生生活と生活全般について振り返ってもらった。まず、オンラインで授業が行われた前期の学生生活について尋ねた。「不便」「便利」を5件法で尋ねたところ、「便利」と評価する学生が多く、「通学時間がなくなった」「身だしなみは見えるところだけを整えておけば済んだ」といった理由がみられた。一方、「不便」と回答した学生からは、「音声途切れたり回線が不安定になったりしてストレスだった」「課題が多い」という理由が多くみられた。さらに、前期の授業について「つまらない」と評価した学生が多く、「友達に会えなかったから」という理由が大半を占めていた。画面越しで顔を合わせていても何気ない雑談の機会がないことや直接コミュニケーションをとれないことが不満へとつながっていると考えられる。また、オンライン授業あるあるを尋ねたところ「いきなり顔出しを要求されて困る」や「先生がミュート状態で大事な話をしている」というようにオンライン授業による不便さや大変さに関する事項が多く集まった。

続いて、コロナ禍の生活全般について尋ねた。「現在の生活に満足しているか」と尋ねたところ、8割以上の学生がコロナ禍前の生活様式と現在の生活様式双方の利点を組み合わせた生活を望んでいた。理由としては、三密を避けるための制限による不便さの改善を求め

る意見や、リモートの利用によるコストや移動時間の削減を好ましく感じているという意見、対人関係への苦手意識からソーシャルディスタンスを歓迎する意見が寄せられた。「春の自粛期間中にどのような思いでいたか」と尋ねたところ、大学の授業開始が遅れたことに一時は喜んだものの、徐々に外出自粛に対する不満や、万が一感染者となった際に周りから非難されるのではという不安が強まっていったという意見が多数寄せられた。また、オンライン飲み会については、回答者の半数以上が経験しており、その利点として遠隔地の相手とも顔を見て話せること、帰宅時間を気にしないで済むこと、外食に比べコストが低いこと、自分の好みの飲食物を用意できること等が挙げられた。一方で、オンライン飲み会の難点として、お開きや退出のタイミングをつかみづらいこと、回線が不安定な場合時差や映像の乱れが生じること、同時に2人以上が発言すると聞き取れないため一つの場で一つの話しか話せないこと、お酒を飲みすぎてしまうこと等が挙げられた。

未だ新型コロナウイルスの収束の見通しは立っていないことから、今後もこういった両価的な感情とうまく付き合っていく必要があると考えられる。

## 笑いがもたらす健康と幸福

海山 淑子（岩手大学大学院）・大坊 沙理菜（岩手大学大学院）・野中 響子（岩手大学大学院）

コロナ禍により、日常生活でストレスを感じる場面が多くあるのではないだろうか。今回はリラクゼーションのひとつとして、「笑いヨガ」を取り上げる。

笑いヨガとは、笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操である。1995年にインドの医師マダン・カタリアと、ヨガの熟練者である妻のマチュリー・カタリアによって考案された。1年も経たずにインド全土へ広がり、現在では世界100か国以上で実施されている。笑いの伝染は、冗談やユーモアだけでなく、体操として笑うことでも発生する。笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れ、心身共にすっきりと元気になるといわれている。

笑いヨガによる心身への効果は医学的に実証されている。笑うことで副交感神経が優位となるため、笑いヨガには「人がリラックスし、安楽だと感じる状態へ近づける」効果があるとされている。これは、呼吸筋や腹筋などが大きく動くことで、多くの酸素が体内に取り込まれ、酸素供給量が増加することによる。また、脈拍低下、血圧低下、呼吸数減少が起こる。リンパ系の循環が活性化し、血行も改善される。さらに、笑いヨガを行うと、痛みを抑える物質であるエンドルフィンの分泌レベルを上昇させることが可能となる。結果的に気分爽快となり、さまざまな痛みを軽減することができると考えられている。ストレスを軽減する効果もあり、ストレスによって低下している免疫系、消化器系、生殖系状態が改善される。また、抑うつ状態が軽くなり、慢性的なうつが軽減されたという報告もある。さらに、笑うことで幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの値が高まりやすいといわれている。このように、笑いヨガにはたくさんの効果が期待される。笑いヨガは、with コロナ時代を生きる私たちに、大きなエネルギーをもたらしてくれるのではないだろうか。

最後に笑いヨガ実践の一例として、今回は4つのステップを紹介する。

- ①手拍子（「ホッホッハハハ」の笑いに合わせて手拍子をする。）
- ②呼吸（上体を起こしながら息を吸い、上体を倒しながら笑いで息を吐ききる。）