新型コロナウイルスのもとで～わたしはこう過ごしてきました・こう過ごしています～

〈vol.1〉
ピラティスでリフレッシュ

会員　阿部 麻由美（62期）

緊急事態宣言は解除されましたが，依然，新型コロナウィルス感染症拡大防止のため外出自粛の要請が続いている状態です。

緊急事態宣言発令中は，所属事務所でも基本的には弁護士は在宅勤務を行いました。また，現在でも，顧客との打ち合わせは，ZoomやTeams等のウェブ会議や電話会議システムを積極的に利用しています。幸いにも，事務所では以前より，クラウドサービスやグループウェアの利用による情報管理の最適化，遠隔地会議システムの利用による業務の合理化を図っていたことから，在宅勤務の採用も比較的スムーズにできたように思います。

ただ，スペースを共有できないことによるメンバー間のちょっとしたコミュニケーションの不便さは発生しているため，これをどのように解決するかが目下課題です。

また，在宅勤務の際にどうしても課題になってしまう運動不足の解消も重要なポイントです。事務所ではインストラクターをお招きして，週1回，オンラインでのピラティスレッスンを行っています。ピラティスは「10回で気 分が良くなり，20回で見た目が変わり，30回で体のすべてが変わる」と言われている，姿勢とボディラインを整え，インナーマッスルを鍛える素 晴らしいスポーツです。このレッスンで必要なのは「お水とマットとドMになる気持ち」だけですので，大変お手軽です。でも，地味～に体に効いてきます。動画配信サイトでもピラティスレッスンはたくさんありますので，興味のある方にはぜひ一度トライしてみていただきたいです。

外出自粛により，家族と過ごす時間が増えたり，読書にいそしんだりと，不便な生活を余儀なくされているなかでも，何かしらできる楽しみを見つけることができる環境に感謝して，過ごしていきたいと考えています。

新連載エッセイ「新型コロナウイルスのもとで」の執筆者募集

新連載「新型コロナウイルスのもとで～わたしはこう過ごしてきました・こう過ごしています～」の執筆者を募集しております。

◇仕事やプライベートについて
- 緊急事態宣言中のこと（工夫したこと，普段と変わったことなど）
- 新型コロナウイルス感染症の影響拡大のもとでの過ごし方，感じたこと，変化したこと，考えたこと，新たな楽しみ方など

◇文字数は600～750文字程度です。

ご応募は随時受け付けております。ご不明な点等がありましたら，お気軽に編集部までお問い合わせください。

＊問い合わせ先：広報課　TEL：03-3581-2251/e-mail：libra@toben.or.jp