

## ソーシャルディスタンス(社会的自主隔離)をしながら

### あなたの時間を過ごすアイデア集

#### オフラインでの活動:

- ❖ 本や雑誌を読む。
- ❖ 音楽を聴く。
- ❖ パズルやゲームで遊ぶ。
- ❖ 友達に電話する。
- ❖ 好きな人に手紙を書く。
- ❖ 絵を描く。
- ❖ 昔の写真を見たり、整理する。
- ❖ 入浴剤入りのお風呂に浸かる。
- ❖ 庭やバルコニーで過ごし、新鮮な空気と太陽の光を楽しむ。
- ❖ 窓やブラインドを洗ったり、食品棚、食器棚を整理したり、オーブンやトースターをきれいにしたり、家具を新しいレイアウトに置きなおす。
- ❖ 車を洗い、さらにご近所さんの洗車を手伝う。
- ❖ 自宅をきれいに改装する。DIYに挑戦してみる。

これらのうちいくつかは、今までなかなか時間が取れなかったことで延ばし延ばしになっていた事を提案しています。そのほかに、冷蔵庫を動かして溜まった埃を掃除する。冷蔵庫の中をきれいし、野菜室を洗う。あなたの本やCD、DVDなどを整頓する等もいかがですか。

- ❖ もしできるなら、お風呂場のタイルを貼り直し、壁や天井の割れ目をふさいだり、壁の色を塗り直すのはいかがでしょう。

生産的な気持ちになることは、満足感と自己効力感(出来るという自信が付くこと)につながります！

- ❖ カヤックをしたり、凧をあげたり、屋外で定期的に続けられる運動をする。

- ❖ 座って、静かに集中して自己を見つめる練習をする。

雲を眺め、天体観測したり、バードウォッチングしたりしましょう。あなたの五感を研ぎ澄ませ、あなたが見るもの、聞くもの、匂うもの、触れるもの、味わうものに注意してみましょう。そして深呼吸します。

❖ **その他の有意義な方法:**

お菓子やパンを焼く。絵画や鉛筆画をする。好きなショーをテレビやオンラインで観る。今までやりかた家の中のどこかを整理する。自己管理活動し、日記をつける。散歩する。新しい趣味を習う。数独をやる。ペットとすごす。刺繍、編み物、かぎ針編み、クロスワードまたは言葉探しゲームなどをしてみる。

- ❖ 春のガーデニングをはじめて、いろいろな種をまく。ベランダで新しい植木鉢に種をまく。夏に向け、野菜やハーブを栽培してみる。

**インターネットで見つかるオフライン活動:**

(キーボードの Ctrl/コントロールを押しながらサイトをクリックしてください。)

- ❖ 新しいレシピ(調理法)は : <https://cookpad.com/> 「クックパッド」にて、またはお手持ちの食材を使う場合は : <http://www.condatte.com/> 「コンダッテ」で、アプリをダウンロードして検索できます。
- ❖ 友だちや家族とフェイスタイム、またはスカイプ(マイクロソフト社が提供する無料の電話会議アプリ)をする。
- ❖ ポッドキャスト(インターネット放送、ラジオのようなもの)を聞く。
- ❖ かんたんお絵描きサイト : <https://oekaki.natureblue.com/>
- ❖ ぬり絵ウェブ - おとなのぬり絵 : <http://www.nurieweb.com/pub/adult.html>
- ❖ クラフトワーク - 気持ちを伝える! 手作りメッセージカードの作り方 : <https://www.pinterest.com.mx/pin/592364157209616323/>
- ❖ ガーデニングの基本情報と楽しく成功させる為のアイデア : <https://gardenstory.jp/gardening/31806>
- ❖ 写真を撮る - 「キャノン」の撮影テクニックまとめ : <https://ptl.imagegateway.net/contents/original/contents-list/phototech.html>

**オンライン上の参考資料:**

一般サイト

- ❖ 無料で学べるオンライン講座「ガッコ」 : <https://gacco.org/>
- ❖ お医者さんが作ったオンライン医療事典「メドレー」 : <https://medley.life/>
- ❖ 「ユーチューブ」面白い動物のビデオを見る、新しいスキルを学ぶ、ドキュメンタリーを見る、エクササイズビデオを見る、新しい外国語を学ぶ : [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
- ❖ ブログを読んだり、書いたりする。「はてなブログの始め方」 : <https://hitodeblog.com/start-hatenablog>  
「はてなブログ」 : <https://hatenablog.com/>

### 動物・自然

- ❖ 動物や自然のライブカメラ : <https://explore.org/livecams> (熊カメラ、太平洋カメラ、禅カメラ、聖域カメラなど) - 英語サイトですが、動画集なので観たい動画を選ぶだけです。
- ❖ 水族館のライブカメラ : <https://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams> (Live Cam をクリック)
- ❖ 日本の動物園・水族館のライブカメラ : <http://orange.zero.jp/zad23743.oak/livecam/doubutsu.htm>

### エンターテイメント(音楽、映画、書籍)

- ❖ 国立国会図書館デジタルライブラリー : <https://dl.ndl.go.jp/>
- ❖ カラオケ動画集「カラチューブ」(ユーチューブサイト) : <https://www.youtube.com/channel/UCpKk-VBmrrhNkM9kglq0jJg>
- ❖ バンクーバーシンフォニーオーケストラ提供のライブストリームビデオ「ベートーベン交響曲第6番」 : The Vancouver Symphony live streamed its final performance from their BeethovenFest : <https://www.vancouversymphony.ca/vso-livestream/>
- ❖ 落語ちゃんねる「ネット寄席」 : <http://rakugo-channel.tsuvasa.com/nukesuzume-shincho>

### エクササイズ

- ❖ 24式太極拳「e-ラーニング無料体験版」(ユーチューブ) :  
<https://www.youtube.com/watch?v=e0Minse50dc>
- ❖ YMCA (ヨガ、太極拳、活動的な高齢者のクラスなど) の無料オンラインエクササイズ教室(英語) : <https://ymca360.org/on-demand#/>  
- 全てのアプリ- ダウンドッグ、初心者向けヨガ、HIIT (高負荷インターバルトレーニング)、カーディオバー(バレエのバーを使ったエクササイズの種類)、および7分間体操  
- 4月1日まで全額無料
- ❖ 「マインドフルネス」瞑想、睡眠、ゆったりするアプリ : <https://app-liv.jp/505930723/>

## 世界旅行または宇宙旅行

- ❖ グーグルアースで国立公園のツアーに参加 :  
<https://earth.google.com/web/@34.73253521,-94.20821963,312.21054557a,12000026.13152089d,35y,0h,0t,0r/data=Ci0SKxIgmzVhNjc1YmQ0NjVjMTFIOTg0Yjg1NTMyNWRjMDk2MzQiB3ZveV90b2M>
- ❖ 日本の国立公園ウェブマップ : [http://ranger-k.eco.coocan.jp/Npark/NP\\_webmap.html](http://ranger-k.eco.coocan.jp/Npark/NP_webmap.html)
- ❖ JAXA 宇宙航空研究開発機構の「デジタルアーカイブス」 : <http://jda.jaxa.jp/index.php>
- ❖ 「文化遺産」オンライン : <https://bunka.nii.ac.jp/>
- ❖ 360度VRで旅する世界遺産5選 : [https://tips.spacely.co.jp/\\_vr-sekaiisan-kanko/](https://tips.spacely.co.jp/_vr-sekaiisan-kanko/)
- ❖ 「ローマの5つの博物館の無料バーチャルツアー」 - カピトリノ美術館、フォーリ・インペリアーリ博物館、アラパチス博物館、ナポレオン博物館、ヴィツラ・トルロニア美術館 (イタリア語サイト) : <https://totallythebomb.com/33-historic-tours-you-can-take-virtually-from-the-comfort-of-your-home>

## ゲーム

- ❖ パソコンのモニター上でできる無料のミニゲーム集 : <https://www.p-game.jp/>
- ❖ ジグソーパズルに挑戦(英語サイトですが、遊びたい絵をクリックするだけ) :  
<https://thejigsawpuzzles.com/>
- ❖ スマホをお持ちの方は、アップルの「アプリストア(App Store)」か、グーグルの「グーグルプレイ」で、無料ゲームセクションを探してください。

## 教育・教養

- ❖ 東京大学の無料オンライン教室 - 「東大 TV」 :  
<https://todai.tv/>
- ❖ 「アスカアカデミー」世界最高の海外大学講義を、日本語で無料で学べるオンライン講座 : <https://www.asuka-academy.com/>
- ❖ 現在無料で使える膨大な教材のリスト(英語サイト、主に学校向け):  
<http://www.amazingeducationalresources.com/>

## 美術館／芸術、文化

- ❖ グーグル・日本のアーツ&カルチャー :  
[https://artsandculture.google.com/entity/m03\\_3d?hl=ja](https://artsandculture.google.com/entity/m03_3d?hl=ja)
- ❖ 博物館での仮想ボランティア : 在宅にて博物館で働けます。もしタイピングが上手なら、「スミノアン協会」でのボランティアを検討してみてもいかがでしょうか。同協会は常に重要文書の転写ボランティアを必要としています。(要英語、タイピング能力):  
[transcribe important documents https://transcription.si.edu/](https://transcription.si.edu/)
- ❖ 「福井県立恐竜博物館」バーチャルツアー :  
<https://www.dinosaur.pref.fukui.jp/guide/virtualtour/>
- ❖ ザ・チェンバー・ミュージック・ソサエティーのライブ配信(英語サイト) :  
<https://www.chambermusicociety.org/watch-and-listen/>

Credit・出典: Fraser Health Authority Occupational Therapists

(カナダ・ブリティッシュコロンビア州フレーザーヘルス保健局作業療法士一同)

日本語訳・日本語リソース: 小杉サト

\*このリストは海外で暮らしている日本語を話す方、もしくは日本に在住の方のために作られました。多くの方に共有していただきたいと思います。