

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、多くの方が在宅勤務やリモートワークを実施しています。このような非常事態において、部下のメンタルヘルスへのケアはどのような点に気をつける必要があるのでしょうか。

1. ストレス反応を理解する

Q 新型コロナウイルス感染拡大のニュースを見て、不安になったり眠れないと訴える部下がいます。こういった反応は、どの程度、様子を見ればよいものなのでしょうか？
また、特に気をつけた方がよい症状はあるのでしょうか？

A ごく自然な反応ですが、期間が長引くと黄色信号。
特に、周りに相談できる環境がない場合には注意が必要です。

非日常的な事態が起これば、慣れない情報を見聞きすることが続くと、心身にさまざまな影響が出ることがあります。人によって感じ方や反応の出方は異なりますが、それは抱えきれないようなできごとを乗り越えようとする、**自然で正常な反応**です。まずは**管理職の皆様がそれを理解することが大切**です。

多くの方はストレス反応が出て、コーピング（ストレス対処）によって少しずつ回復し、日常を取り戻していきます。しかし、コーピングがうまくいかずストレスが積み重なってしまうと、状態が長引くことがあります。具体的には、**1ヶ月以上反応が続いている**ようであれば、**専門家への相談を検討**しましょう。

また相談できる相手が周りにいなかったり、相談することが苦手で抱え込んでしまう傾向のある人には、特に注意が必要です。知らず知らずの間に状態が悪くなってしまうことも考えられますので、目を向けていく必要があります。

こんな状態には注意！

- ・相談できる相手がいない
 - ・悩みを自分一人で抱え込む傾向がある
 - ・お酒やたばこ、薬の量が増えたままである
 - ・集中力、判断力が低下している
 - ・能率が落ちている
 - ・ミスが増えている
- など…



2. 部下の変化に気づく

Q 部下のストレス反応に気づいて声をかけていきたいのですが、
どんなポイントを押さえれば、早く見つけることができるのでしょうか？
在宅勤務中は、直接会えないので難しく…。

A 日頃から部下の「普段の様子」を知っておくことで早期発見につながります。
在宅勤務中は、コミュニケーションを意識的にとることが大切です。

ストレスは、自分で気づいて自分で対処することが基本ですが、なかなか自分で気づけなかったり、気づいてもセルフケアが苦手な方もいます。そこで、部下の「変化」に気づくことが大切です。ほとんどの場合、心や身体、行動に何かしら変化が出ていますので、この変化をキャッチすることが大切です。早めに部下の変化に気づいて早めに対処することが、管理職には求められています。

では、どうすれば変化に気づくことができるでしょう。ポイントは、**部下の「普段の様子」を日頃から知っておく**ことです。部下の普段の様子を知ることで、些細な「変化」にも気づきやすくなります。しかし在宅勤務をしている部下については、直接会えないため得られる情報が少なく、特に「変化」が分かりにくいことが多いです。そこでWEB会議システムやビデオ通話などのオンラインを活用し、**通常以上に意識的にコミュニケーションをとる**ことを心がけてください。短い時間でもよいので毎日顔を合わせる、業務進捗だけでなく体調についても確認するなど、言葉によるやりとりが必要です。次のページを参考に、コミュニケーションの工夫をしてみましょう。



在宅勤務時の部下とのコミュニケーションのポイント

言葉でコミュニケーションをとることが大切！

- ・業務上の困りごと（自宅で作業が難しいことはないか、対応に困っていることはないか、など）
- ・睡眠について（夜は眠れているか、寝る時間は不規則になっていないか、など）
- ・生活について（3食きちんととれているか、適度に運動やストレッチをしているか、など）

よくある困りごと

- **業務遂行・モチベーションの維持：**
 - ・一人で判断できないことへの対応
 - ・周囲の目がないと目標があいまいになる
 - ・on-offの切り替えが難しく、生産性が低下
- **健康状態への懸念：**
 - ・同じ姿勢がずっと続くことでの運動不足
 - ・不規則な食生活・睡眠時間による、生活習慣の乱れ
- **社会的孤立：**
 - ・一人仕事で誰とも会話しなくなってしまう
 - ・寂しい気持ちになる

対応例

- **オンラインによる定期的なミーティング：**
WEB会議システムなどを活用し、短い時間でもチームミーティングの設定を増やす。また、朝礼・終礼を行って、仕事とプライベートの切り替えを促す。
- **生活習慣の維持：**
毎日15分間外に出て、新鮮な空気と日光を浴びることを勧める。
- **コミュニケーションの促進：**
社員同士で、業務内容の連絡だけでなく、雑談ができるオンラインスペースを用意する（チャット機能など）

3. 専門家へ連携する



在宅勤務中の部下がだんだん元気がなくなっているように見えます。本人は「大丈夫」と言っているのですが、様子を見た方がよいでしょうか？



まずは相談窓口などの情報提供を。
本人が利用しない場合は、上司が相談窓口や会社に相談することをお勧めします。

部下の変化に気づいたら、まずは本人に直接声をかけてみましょう。業務に関連した悩みや困りごとであればそこで一緒に対応を考えることができます。しかし体調や家庭、プライベートに関する悩みや困りごとであればなかなか上司に相談することもできず、一人で抱え込んでしまう可能性も高くなってしまいます。そのため、本人が「大丈夫」と言うからといって、様子を見ているだけでは十分といえません。

まずは、本人が利用できる相談窓口について情報提供を行ってください。国・自治体のサポート機関だけでなく、社内で相談窓口を設けている場合もありますので、あらかじめ確認しておきましょう。そして、本人が窓口を利用しない場合は、**上司が相談窓口や会社に相談することをお勧めします。**対応については、専門家の意見やアドバイスを参考にして部下とかわかっていくことが大切です。

上司自身も、一人で抱え込まないことが大切です
ですね



保健同人社は、医療情報と医療専門職による商品・サービスを通じて、国民の暮らしと健康を支える企業です。時代の変化、技術の進歩により提供手法や情報媒体は多様化しても、健康を願う人たちのために科学的根拠に基づく情報を提供するという創業時の理念に変わりはありません。このような状況下において、皆様のごころとからだの健康が保たれますよう、弊社専門職によるできる限りの情報を配信しております。