

新型コロナ対策

～緊急時のテレワークとメンタルヘルス～

このたびの新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に罹患された皆様や、感染拡大により生活に影響を受けておられる地域の皆様に、お見舞いを申し上げます。

また、感染の収束と病状の回復を心よりお祈り申し上げます。

4月7日の緊急事態宣言の発令を受けて企業の皆様におきましては

- ・時差出勤
- ・自宅待機
- ・テレワーク など

外出自粛にともなう労働環境対策を取られていることと存じます。

【テレワーク】とは、
離れた所で（テレ）働く（ワーク）という意味です。

その形態としては、「在宅勤務」「モバイルワーク」「サテライトオフィス勤務（施設利用型勤務）」などがあります。

日頃からテレワーク（在宅勤務）を選択されている方であれば、職場環境や生活リズムなどに気を配っておられるでしょう。

今、この文章を読んでおられる皆様のうち大半は急遽、在宅勤務を余儀なくされた方々だと思われます。

在宅勤務には

- ・ワーク・ライフ・バランスを実現できる
- ・通勤負担を軽減できる
- ・静かな環境で集中して業務ができる

という良い面があります。

しかし一方で、閉鎖空間ではリラックスしにくく、活動性や意欲は低下してしまうという研究結果もあります。

今回は、そんなテレワーク時における
【快適な過ごし方】や【リラックス方法】をご紹介します。

皆様の参考になれば幸いです。

1) 職場環境を整える

自室も職場環境であると認識し、調整していく必要があります。

「開放感」「潤い」をキーワードに環境を整えると良いでしょう。



★開放感のポイント★

- ・部屋の明るさ、色彩を工夫する
- ・カーテンや窓を開けて、外の景色を取り入れる

★潤いのポイント★

- ・調和した室内の色彩や、照明、自然を感じさせる配慮を行う
- ・花や観葉植物を飾る

2) ストレス対処を実践する

1人で働いていると労働リズムが乱れたり（働きすぎ、働かすぎ）、コミュニケーション不足によりストレスになることもあります。ストレスを感じたときは以下の方法をお試してください。

●気持ちを整える

- ・好きな音楽を流す
- ・時間を計って定期的に休みを取る
- ・オンラインツールを用いて、会話をする



●からだを整える

- ・ストレッチを行う
- ・深呼吸する
- ・短時間でも外を歩く



やむを得ず、在宅勤務となってしまった方が多いと思います。働き方改革の学びと思い、職場となったご自宅環境や生活リズムなどの改善に取り組んでいただければと思います。

皆様のココロが穏やかに過ごせますように。

参考サイト

厚生労働省 働き方・休み方改善ポータルサイト <https://work-holiday.mhlw.go.jp/>

厚生労働省 「仕事と生活の調和」推進サイト <http://www.cao.go.jp/wlb/index.html>

参考文献

佐藤仁人, 閉鎖空間が人間の生理・心理・行動に及ぼす影響, 計測と制御 33(12), 1028-1031, 1994

参考資料

テレワークではじめる働き方改革 テレワークの導入・運用ガイドブック

https://work-holiday.mhlw.go.jp/material/pdf/category7/01_01.pdf