

「テレワークによるメンタルヘルス不調とその対策」

福岡産業保健総合支援センター

産業保健相談員 永田頌史

新型コロナウイルス感染対策として、導入が進んだテレワークに関しては、「感染機会が減少する」、「会議や通勤時間が減り、仕事の効率が上がる」などの意見がある。一方、「アクセスできる情報に制約がある」、「気持ちの切り替えや集中できる環境の確保が難しい」、「生活リズムの乱れや運動不足による肥満や不眠」、「飲酒量や喫煙回数の増加」、「コミュニケーション不足による苛立ち」、「職場と離れていることによる不安感、孤独感」等の問題点が挙げられ、メンタルヘルス不調や生活習慣病の悪化などもみられる。

有効な対策として、①執務前には服装を家庭着から外出用に着替える。②家族とも話し合っ
て、曜日毎のスケジュールを決める。③会社の上司や同僚との連絡は、電話ではなく相手が見える形で行う。④週に1回位は、交通機関が混雑しない時間帯に集まってグループ会議、在宅勤務用の資料収集、相談などを行う。⑤社内資料へのアクセスの範囲を広げ、通信機器を整備して利便性を高める。⑥昼食後は、マスクを着けて散歩や気分転換を行うこと等が推奨されている。

テレワークに伴う様々な問題点はあるが、日本生産性本部の調査では、テレワークに満足している人の割合は57.0%である。これからは、テレワークを快適にするために、各部署に合った改善が望まれる。