

Withコロナ時代の産業保健&テレワークのメンタルヘルス

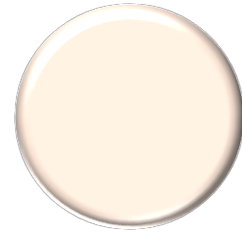
- ① Withコロナ時代の産業保健
- ② テレワークのメンタルヘルス
- ③ テレワークに役立つツール・工夫
- ④ コロナ関連の助成金
- ⑤ 質問 & 意見タイム

弊社サービスのご案内

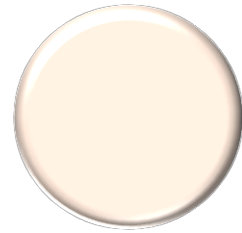


ToHands

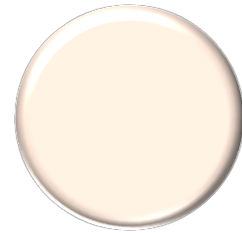
お問い合わせはセミナー後に弊社からお送りするメールに記載のinfoアドレスもしくは下記のアドレスにご連絡ください



産業医サービス
ToHands産業医



ストレスチェック



オンライン対応のセミナー
各種研修、原稿依頼

メンタルヘルス、ハラスメント、組織開発、
テレワークのコミュニケーション、新人研修

産業保健 = 経営戦略

コロナ後の社会変化として、豊かさの概念が変わる。
これまでは豪華さや便利さが重視されていたが、
そこに『衛生』と『健康』が重要な要素として加わる。
不動産でいえば都心の便利な密集地から、安全な地方
で平和に暮らすことが価値になる。建築は衛生を基準に、
会社運営は健康を基準にルールが変わる。

株式会社GO代表 三浦 崇宏

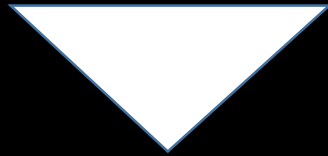
衛生・健康という文脈では
日本はポールポジションにいる

- 感染症対策
- 生活習慣病
- 労働時間の削減
- 多様性の尊重
- 柔軟な働き方

テレワーク・在宅勤務・ワーケーション・サテライトオフィス

- Withコロナ時代の産業保健
- テレワークのメンタルヘルス

分断と孤独



結束と自律

自律：セルフケアすること

結束：コミュニケーションすること

セルフケア

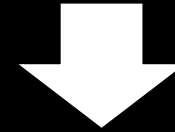
テレワークのストレス要因

- ITリテラシー・テクノストレス
操作、データのありか
- 自宅の物理的環境
ネット回線、机イス、部屋
- 家族の状況
子供、共働き etc
- 業務内容・進め方の変化
すべてがWebに
- 環境の変化
オフィス→自宅
- 人間関係の変化
隣の部署の仲良しさん

テレワークのメンタルの推移

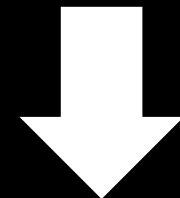
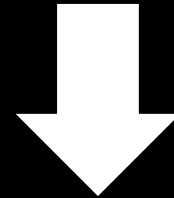
導入期
1~2w

通勤時代の疲労が回復する
環境変化によって過適応 = ナチュラルハイ



変調・適応期
2~4w

生活リズムの変化で不調を自覚しだす
身体的不調 → 精神的不調に進行



維持期
4w~

立て直しに成功

ダラダラと不調

悪化

* 演者の個人的見解です

テレワーク不調の特徴

* 演者の個人的見解です

	テレワーク不調	うつ病
身体症状 (肩こり・腰痛 眼精疲労・頭痛)	他の症状に比較して強い	あるが他の症状と比べると目立たない
気分	多少落ちる、イライラ、攻撃性、不安	落ち込み激しい・自責
楽しみ	リフレッシュはできる	低下～無くなる
睡眠	不眠というより乱れが強い	ほぼ確実に不眠・過眠
意欲・気力	多少の低下	非常に低下
思考力・集中力	多少の低下、ぼんやり感	非常に低下、まとまらない
日内変動	あまりない	朝から夕にかけて改善
その他	食べればおいしい お腹の不調とか目立つ	食事は味がしない感じ お腹の不調はあるが目立たない 冷や汗、動悸など、

テレワークのセルフケア 3つのコツ

① リズムを作る

～4つのルーティンアクション～

② on / off を付ける

～2つのキヨリとソトオキ化～

③ 積極的コミュニケーションの勧め

リズムを作る

～4つのルーティンアクション～

- ① いつもと同じ時間に起きる
- ② 必ず一度は外に出る
- ③ 運動をする
- ④ 仕事の前に身だしなみを整える

on / off を付ける ～2つのキヨリとソトオキ化～

時間的キヨリ：仕事をする時間を決める

空間的キヨリ：仕事をする空間を決める

ソトオキ化：時間外に仕事を思い出したら
メモだけ取っておく

ToDOは振り返らない

弊社ブログ 「テレワークを元気に続ける3つの秘訣」



<https://tohands-handy.com/howto-telework/#more-1004>

コミュニケーション

- ① リアルとテレワークのコミュニケーション
- ② 管理職がすべき質問 ～ 3つのシゴト～
- ③ ツールを活用した業務管理・コミュニケーション

コミュニケーション

- ① リアルとテレワークのコミュニケーション
- ② 管理職がすべき質問 ～3つのシゴト～
- ③ ツールを活用した業務管理・コミュニケーション

	リアル	オンライン
体調の確認	表情、服装、言動 KAPE（勤怠、安全、パフォーマンス、影響）	ビデオ面談、文章・精度 返信のタイミング、検査、 アクティブ時間計測
仕事の進捗確認	短いコミュニケーション 目視	チャットやクラウド Trelloでの見える化
相談・指導	短いコミュニケーション	定期的な連絡 定期的なweb会議（朝会）
ステータス確認	目視・掲示板	ステータス入力
評価方法	頑張った経過を見る アウトカム評価	アウトカム評価 アクティブ時間の計測
信頼構築	雑談、食事、飲み会	オンラインランチ、飲み会 オンラインエクササイズ
仕事の進め方	シングル、チーム マルチタスク	バーチャルオフィス

アンケートや検査の一例

- BDI (Beck Depression Inventory) : うつ病自己評価尺度
- ストレスチェックB項目
- 同僚や家族とのコミュニケーション量、円滑さ
- 運動、睡眠、食事
- 飲酒
- 身体の症状
- ストレスの有無
- ストレス対処の工夫
- 自由になった時間の有効活用法 (インプットなど)
- 種々の健康管理システム

オフィスワーク



テレワーク

ひらめき
思考錯誤



効率的
合目的的



コミュニケーション

- ① リアルとテレワークのコミュニケーション
- ② 管理職がすべき質問 ～ 3つのシゴト～
- ③ ツールを活用した業務管理・コミュニケーション

モチベーション維持や信頼関係を
部下に感じてもらうために大事なものは

「一人の人間として認められている」
と感じてもらうこと

コミュニケーション

- ① リアルとテレワークのコミュニケーション
- ② 管理職がすべき質問 ～ 3つのシゴト～
- ③ ツールを活用した業務管理・コミュニケーション