



こころの専門家から、元気にいきいきと働き、自分らしく輝くためのヒントをお届けします。



「今月号目次」

- メインコラム「コロナ対策…4月号第2弾」在宅勤務とストレスケア
- サブコラム「こころのケアについての情報リスト」

## 【コロナ対策：4月号第2弾】在宅勤務とストレスケア

新型コロナウイルスの感染者急増により、東京都など7都府県を対象に緊急事態宣言が発令されました。この影響を受け、在宅勤務の方もぐっと増えたのではないのでしょうか。「いつもと違う働き方に慣れない」「休校・休園で子どもが家にいて、パートナーも在宅勤務をしているなどの状況で落ち着かない」など、さまざまなストレス状況が想定されます。在宅勤務が長く続くときのストレスケアのポイントは、①自分自身の健康を維持すること、②周囲（家族や同僚）との関係を良好に保つことといえます。

### ■ みんなが過ごしやすくするためのルール決めをしよう

自分以外の家族も自宅内で過ごしている場合には、作業場所やWiFiの争奪戦になるかもしれません。あらかじめ家族全員で今日のスケジュールや、どの部屋・テーブルを使うかなどについて話し合みましょう。「**仕事をしている人が最優先されて当然**」という考え方は**家族不和のもと**。家庭は、生活の場です。仕事をしていない家族メンバーも過ごしやすく心配りをするのが大切です。家事や育児もできる限り協力しましょう。

### ■ 生活リズムとオン/オフの切り替えを意識しよう

自宅での生活時間が長くなることで、起床から睡眠までの生活リズムが乱れないように気をつけましょう。また、普段は、自宅から職場に移動することで、自然と仕事モード/オフモードの切り替えをしていたという方も多いのではないのでしょうか。終日自宅で過ごす際には、1日のスケジュールを立てる、仕事着に着替える、部屋を片付けて環境を整えるなど、モードを切り替えやすくするための仕掛けがあると良いです。決めた時間になったらキリが悪くてもいったん作業を切り上げて休憩をとりましょう。時間を区切るのが集中力を保つコツです。

### ■ 身体を動かそう

通勤がなくなることで、運動不足になりがちです。トイレに立ったついでに簡単なストレッチをする、ランチのあとには人込みを避けられる公園や道を早足で散歩するなど、意識的に身体を動かすようにしましょう。有酸素運動は、精神的な疲労を解消し、パフォーマンスアップにつながります。

### ■ 上司や同僚とコミュニケーションを取ろう

在宅勤務は、邪魔されずに集中して作業ができるというメリットがある反面、ちょっとした情報交換や雑談などのコミュニケーションの機会が減り、孤独感を感じやすいというデメリットもあります。同僚とメールやチャットなどで連絡をする際に、相手の状況を気遣う・ちょっとした一言を添えるなど、コミュニケーションの量が減った分、「質」をあげる工夫をすることもひとつかもしれません。また、上司側もまだオンラインでのマネジメントに慣れていない場合、戸惑いながら試行錯誤をしているかもしれません。いつもより報・連・相（報告・連絡・相談）をていねいに行うことで上司に安心してもらうことができれば、業務を円滑に進められるかもしれません。

### ■ さいごに

今回、多くの方が十分な準備もないままに慣れない生活に移行しています。そのような状況では、思うようにいかないことがあって当たり前です。焦らず、完璧を目指さず、制約のなかでできることを1つ1つやっていきましょう。





## こころのケアについての情報リスト

## 今月のひとこと

### コロナ対策増号について

◆アメリカ心理学会・日本心理学会訳「もしも「距離を保つ」ことを求められたなら：あなた自身の安全のために（Keeping Your Distance to Stay Safe）」  
[https://psych.or.jp/about/Keeping\\_Your\\_Distance\\_to\\_Stay\\_Safe\\_jp](https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp)

◆日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」  
[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)

◆WHO神戸センター「流行下におけるストレス対処」  
[https://extranet.who.int/kobe\\_centre/sites/default/files/pdf/Coping-with-stress-print-JPN%20ver.pdf](https://extranet.who.int/kobe_centre/sites/default/files/pdf/Coping-with-stress-print-JPN%20ver.pdf)

◆YouTube「セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン」公式チャンネル：子どものこころのサポート・第1回「子どもの一般的な反応・行動」  
[https://youtu.be/3F2sr\\_wx0qg](https://youtu.be/3F2sr_wx0qg)・第2回「見るポイント、聴くポイント」  
<https://youtu.be/JjHKthKkJ8o>・第3回「周りの大人へもサポートを」  
<https://youtu.be/odnHUnJ1BAI>



新型コロナウイルスの世界的な感染拡大という未曾有の危機により、私達の誰もが、仕事や生活の変化を余儀なくされています。このような状況では、ストレスを感じるのとはごく当たり前のことで、健康な反応といえます。

ストレスを0にすることは難しいですが、働く人やその家族が少しでも健康に過ごせることを願い、カウンセラーからストレスケアに役立つ情報を発信していきたいと思えます。

今回は、「【コロナ対策 4月号第3弾】気分転換をしよう！」をお送りいたします。

新型コロナウイルス感染症対策の一環といたしまして、当面の間、神田東クリニックの平日の午前診療は10:00～、MPSセンターの電話相談対応時間は13:00～17:00（最終受付 16:30）へ変更させていただきます。皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程お願い申し上げます。

こころの通信コロナ対策特別号は通常配信版と異なり、無償提供しています。どなた様にも広くご案内ください。

#### 【ご使用の際の注意点】

- ・ 改変せずそのままお使いください
- ・ 引用は引用元を明記してください
- ・ 第三者にご紹介の際には医療法人社団 弘富会のウェブサイト（下記URL）にてお願いします。  
<https://clinic.iomhj.com/>

お問い合わせは下記メールまでお願いします。  
医療法人社団 弘富会 神田東クリニック/MPSセンター  
コンサルティング事業部 こころの通信編集部  
[co1@iomhj.com](mailto:co1@iomhj.com)

Copyright© 2020, Kanda-Higashi Clinic/MPS Center, All Rights Reserved.

