



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5弾】どうする？遠隔でのラインケア
- サブコラム：【参考】ラインケアの3つのステップ

## 【コロナ対策：4月号第5弾】 どうする？遠隔でのラインケア

**上司Aさんからのご相談**「自分も含めチーム全員が在宅勤務中。部下はストレスを感じていないか、ちゃんと仕事になっているかなど、気になっています。」

(※相談事例は架空のものです。)

**カウンセラー**：お互いに様子が見えず心配ですよね。ぜひビデオチャットやWeb会議を活用し、**顔を見て話す機会**を作ってください。理想的には、毎日決まった時間に顔を見られるとよいですね。顔色や表情から相手の状態をつかみやすくなりますし、生活リズムが崩れていないかの確認にもなります。部下の皆さんにとっても生活リズムの維持に役立ちます。

**上司A**：毎日となると、部下にとってかえって負担ではないでしょうか？

**カウンセラー**：もちろん感じ方は人それぞれです。ただ定期的な連絡は、孤立感を和らげるだけでなく、会社やチームへの所属感を維持するのにも有効です。個人プレーが多い仕事なら1対1のミーティング中心にするとか、チームプレーならオンラインで朝礼をするとか、普段の働き方に応じて工夫しましょう。ひとり暮らしか、家族と同居かなどによって、Web会議に対するハードルの高さが異なる可能性もあるので、テキストでのチャットも最大限活用するなど、**双方にとって負担が少ない時間帯・頻度・方法を選択**しましょう。

**上司A**：特に業務上必要がない時も、やったほうがいいのでしょうか？

**カウンセラー**：こんな時だからこそ、定期的上司とつながることはとても大切です。機会があると、その時気になっていることを話してもらいやすくなりますよ。「何かあったとき」に話してもらえるような**関係づくり**をしておくことが大切です。

**上司A**：あえて報告するほどではないことなども、抱えているかもしれないですね。こちらから働きかけることが大切ですね。毎日何もなくとも終業時にその日やったこと全て報告してもらおうかな…

**カウンセラー**：マイクロマネジメントにならないようにだけ気を付けて下さい。連絡が定期的であること、そういう機会があると予め分かっていることで部下は安心できます。「**どんなとき」「どんな方法で」連絡を取り合うべきかについて、チーム内でコンセンサスを得ておく**のもお勧めです。

**上司A**：「ちょっとした確認はチャットで、承認が必要な案件はメールで、緊急時は電話する」などの基本的なルールが明確であれば、業務が円滑に進み、ストレスも少なくなりそうですね。

**カウンセラー**：そのとおりです。また、**お互いを気遣う声かけ**は、いつも以上に意識しましょう。物理的に離れているとお互いに関する情報が制限されるので、普段なら生まれない誤解が生まれることもあります。社員一人一人が相手への想像力を働かせ、お互いを気遣うことが大切です。ぜひ管理職の皆さんには、**率先して部下を気遣う姿勢を示すとともに、皆で協力して乗り切ろうというポジティブなメッセージを発して**いただきたいと思います。

**上司A**：部下の様子が心配な場合にはどうしましょう？

**カウンセラー**：まずは、社内の健康管理スタッフなどに相談されるとよいと思います。通常時と相談方法が異なる可能性もあるので、相談先と相談方法は予め調べておきましょう。部下が使える相談先の情報も予め把握して伝えておくといいですね。





## 【参考】ラインケアの3つのステップ

①**気づく**▶▶メンバーの勤怠・業務パフォーマンス・言動など、「いつもと違う」様子が見られたら、心身の不調が隠れているサインかもしれません。まずは変化に気づける環境づくり・関係づくりを意識しましょう。

②**聴く**▶▶いつもとちがう様子が見られたら、個別に話を聴く機会を作りましょう。プライバシーの保護に留意します。メンバーの話に耳を傾け、業務上での困りごとや体調不良の有無について聞きましょう。

③**つなぐ**▶▶心身の不調が疑われたら、社内の健康管理スタッフや産業医等に相談するように促しましょう。状況的にどうしても難しい場合や、判断に迷う場合には、**管理職自身が相談する**のも1つです。管理職だけで抱え込まないように注意しましょう。

※詳しくは：

こころの耳「e-ラーニングで学ぶ「15分でわかるラインによるケア」」

<https://kokoro.mhlw.go.jp/e-learning/linecare/>



## 今月のひとこと

### コロナ対策増号について

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まいります。

◆バックナンバー：

- ・2020年4月号「コロナ・ストレスに関するこころのケア」
- ・2020年4月号第2弾「在宅勤務とストレスケア」
- ・2020年4月号第3弾「心とからだをゆるめよう」
- ・2020年4月号第4弾「コロナストレスと家族」

今回は「【コロナ対策 4月号第6弾】情報との付き合い方」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.

