



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」5月号第3弾「遠隔でのラインケア（気づき編）」
- サブコラム：コロナ対策増号バックナンバー

【コロナ対策：5月号第3弾】遠隔でのラインケア（気づき編）

上司A「在宅勤務も長くなり、部下たちの心身の健康面も気になっています。定期的に連絡をとるなかで、部下のコンディションの変化に早く気づくコツを教えてください。」（※相談事例は架空のものです。）

カウンセラーからの回答：

次のようなサインがあれば軽視せず、きちんとその人の状況を確認するようにしましょう。

◆ 「いつもと違う」に気づくポイント

- ・生活リズムの乱れ（特に午前中仕事になっていない場合など）
- ・急な休暇申請
- ・連絡への応答が遅い、減る
- ・長時間業務にあたっているふしが見える（早朝や夜中のメールなど）
- ・業務上のミスや指示の取り違え等が増える
- ・他者と距離をとろうとする／逆に攻撃したり干渉し過ぎたりする

ももとのキャラクターや働きぶりには個人差がありますが、業務上「最低限」ができていないかが目安の1つです。職場で決めた朝礼への参加、日々の業務報告、たまの雑談など、みんなでやっていこうと決めたことへの参加が難しい場合は、見過ごさず、個別に話を聞いて状況を確認しましょう。その人にとっての「いつも」よりも程度がひどくなっていることがあれば、心身の不調のサインの可能性が
あります。 また、次のような方には特に気をつけましょう。

◆ 特に気にかけておきたい方々

- ①新入社員
- ②異動者・中途入社者
- ③障がい者雇用の方
- ④職場復帰後の方（もしくはこの状況下で職場復帰される方）

①**新入社員**は、まだ業務にも職場にも不慣れです。また学生から社会人という大きな変化への適応を求められる大切な時期です。業務のやり方を教えることはもちろん、**会社や職場への所属感を感じられるようなサポート**を行うことが大切です。

②**異動者・中途入社者**も同じく、仕事の仕方や役割が変わる可能性があります。経験者ということで自ら相談しにくい場合も。職場側から積極的に声をかけましょう。

③**障がい者雇用**の方は、通常はそれぞれがパフォーマンスを発揮できる環境で働いていても、在宅勤務中はその環境から引き離されざるを得ないことが考えられます。例えば聴覚障害のある方は、近くで顔を見ながらの会話だと問題がなくても、ビデオ通話やWeb会議ではついていけないこともあります。予め会議資料を送っておく、会議の他の参加者がチャットでポイントを書き起こすなど、**それぞれの方の抱える個別の難しさに応じたサポート**が必要です。

④**職場復帰後の方**は、会社により受け入れプロセスや復帰後のフォロー方法が異なりますが、職場への再適応に不安を感じている方も多く、体調が不安定な場合もあるので、丁寧なフォローが必要です。

◆まとめ

- (1)メンバーの「いつもと違う」様子に気づこう
- (2)メンバーの属性に配慮した個別の関わりを！





コロナ対策増号バックナンバー

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。

- ・4月号「コロナ・ストレスに関するこころのケア」
- ・4月号第2弾「在宅勤務とストレスケア」
- ・4月号第3弾「心とからだをゆるめよう」
- ・4月号第4弾「コロナストレスと家族」
- ・4月号第5弾「どうする？遠隔でのラインケア」
- ・4月号第6弾「デマとヘルスリテラシー」
- ・5月号第1弾「休業中のあなたへ（マインドフルネス編）」
- ・5月号第2弾「休業中のあなたへ（復職準備編）」

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



今月のひとこと

メンバーの様子の変化に気づいたら？

メンバーの様子の変化に気づいたら、社内の健康管理スタッフや産業医、人事総務担当者等に相談するように促しましょう。状況的に難しい場合や、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。

◆ラインケアについて詳しく知りたい
→「部下を持つ方へ」（厚労省「こころの耳」）

<https://kokoro.mhlw.go.jp/manager/>

今回は「【コロナ対策 5月号第4弾】アルコールとの付き合い方」です。

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

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

