

<ウィズコロナ時代>働き方別従業員のセルフケア・ラインケアについて

従業員の働き方	特徴	懸念	セルフケア	ラインケア
			<ul style="list-style-type: none"> 一人で抱え込まず、上司・同僚・産業保健スタッフ等の社内の相談先や、社外相談窓口を積極的に活用する。 	<ul style="list-style-type: none"> 部下の様子をよく見て聴いて、小さな変化に気づく。 声掛けをして必要時は、社内外の窓口や医療機関につなげる。 窓口の情報提供を行う。
出社勤務	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムは今までと変わらない 感染リスクが高まる 出社人数が減ることで業務量や引継ぎが増え、負担が高まる 	<ul style="list-style-type: none"> 感染防止対策が不十分だったり、本人が在宅勤務を希望していた場合、上司、組織への不満が高まる 過重労働で疲弊する 	<ul style="list-style-type: none"> 通常より負荷が高い状況であることを自覚し、体調管理を心がける リラクゼーションなどストレス対処法を積極的に探し、実行する 	<ul style="list-style-type: none"> 職場で可能な支援について伝え、従業員が求める支援について聞き取る 感染防止策については価値観の差が大きく、ストレスになりやすいことに留意する
在宅勤務	<ul style="list-style-type: none"> 仕事とプライベートの境界が曖昧 コミュニケーションの減少 	<ul style="list-style-type: none"> 就業時間を過ぎても働いてしまう モチベーションが上がらず生産性が低下する 気持ちの切り替えが難しい 孤独感が増す 	<ul style="list-style-type: none"> 始業時間と就業時間で切り替えるための行動（定時報告、服を着替えるなど） 就業環境を整備する（業務の妨げになるものは片づけたり、布で覆うなど） コミュニケーションを心がける 運動する（室外は感染防止策を講じる） 	<ul style="list-style-type: none"> 業務時間内に定期的なコミュニケーションの機会を持つ（1日2回始業時、就業時など） 出社勤務の時より一層、目標設定の明確化や部下と認識の齟齬がないか確認をする
自宅待機	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムの変化 収入の減少（可能性含む） コミュニケーションの減少 	<ul style="list-style-type: none"> 自身の体調面への不安 収入面への不安、雇用の不安 隔離された感じ、孤独感が増す 	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムを一定に保つ 今できないことについては必要以上に考えず、今できることやリラクゼーションを心がける コミュニケーションを心がけ、特に非対面式のツールなどを活用する 運動する（室内でのストレッチなど） 	<ul style="list-style-type: none"> 部下の理解を得たうえで、個々の状況に即したツール、頻度で定期連絡を平日日中に行う 差支えない範囲で職場の状況を伝えたり、待っている旨を伝えて、組織の一員であることを繰り返し感じてもらおうようにする

(2020年9月作成)

※自宅待機は、陽性者や濃厚接触者で検査待ちをしている方、勤務先に陽性者が出たため職場が一時閉鎖されて自宅待機指示が出た方などが該当する。

※本資料の著作権は原則、ティーベック（株）に属し、無断で複製することを禁じます。引用する場合には、出典「ティーベック（株）」と明記してください。