

コロナ禍でのテレワークによる問題

首都圏等では緊急事態宣言が延期発出されるなど、依然としてコロナ禍による生活の不便さが続いています。生活が不便になるということは、わたしたちの気分やところにも有形無形の負担を与え、やがてそれが強い不安感や孤独感、恐怖感などにもつながる恐れがあります。

最近の当社 EAP や産業医面談で目立つのが「**テレワークを導入してから更に不調を訴えるスタッフが多い**」というご相談です。

テレワークは、必要時に必要なことを効率的にコミュニケーションして、時間を有効活用できるという利点があります。

一方で、遠隔でいつも監視管理されていることへの緊張感、自宅内で業務を行うことによる公私の区別のむずかしさ、雑談がなくなることでの対人関係の希薄さ、近況報告や情報交換のしづらさなどがあります（業種によっては個人情報等の厳格な管理に最大の注意が必要となります）。

特に、新卒入社や転職入社などの直後にテレワークに突入した場合、新しい職場の上司や同僚・同期などの仲間と接することがないまま、希薄な関係性の中で業務がはじまることで、言い知れぬ孤独感や孤立感、不安感に苛まれるというご相談が目立ちます。

またテレワークの最中に、音声途切れたり画像がうつらなくなったりするなど、映像機材やPCの不具合による時間のロスや調整作業が、イライラ感や焦燥感を募らせることも多いようです。

その気分の低下が、やがて不眠感（特に夜中に目が覚めて朝まで眠れない中途覚醒）、頭痛や頭重感、全身倦怠感などが出現することもあります。

おそらくコロナ禍が継続する中で、テレワークそのものが勤務体系の中の基本ベースとして組み込まれている企業も多いと思います。

個人だけの注意ではなく、企業全体でテレワークを行う際の、社員のメンタルヘルスの体制を構築することは急務です。

EAP 相談の導入、産業医によるフォローはいまや企業のメンタルヘルスの基本系です。

