

EAP サービスの頻出相談①

～テレワークの功罪～

【 実は上司が知らない間に、部下のメンタルがやみ始めていることにお気づきですか？ 】

MRC 札幌では、各社さまに [EAP 相談サービス](#)を導入していただいております。メンタルヘルスを中心とした相談が多く寄せられます。今回は相談頻度の高い内容を取り上げます。

コロナ禍に、画期的な業務ツールとして各社で導入されはじめたテレワーク。コロナ禍が経過した今も、定番の業務スタイルとして定着しつつあります。テレワークは、遠方にいながらにして効率よく業務対応できる利点がありながらも、一方ではインフォーマルなコミュニケーションが成立しにくく、メンタルヘルスに不調を抱える若手社員が増えているようです。当社にもリモートワークが導入されてから、心身の不調を自覚しているという EAP 相談が後をたちません。



就職や転職、部署異動などの時期は、環境の変化や新しく学ぶ内容の多さのため、メンタルヘルスに不調を来すことがあります。特に新入社員は、学生時代のライフスタイルやアルバイト時代と求められるものが変化するため、メンタルヘルスの不調を引き起こしがちとされています。

若手社員のメンタルヘルスの不調を解消するために必要なのは、本来は「**コミュニケーション**」が主体であり、他の社員や上司と話し合い、触れ合うことで、悩みが自分だけのものではないと知り、社会人として成長していくのが従来の在り方でした。しかしこのコロナ禍を経て、テレワークを導入する企業が増えた結果、コミュニケーションが不如意なため、心身不調や自己肯定感の低さにつながっているケースが多いようです。上司世代の業務価値観、ひいては時代



全体の仕事への考え方との大きな乖離も影響しているかもしれません。また不調の社員が出現した部署の管理職は、うまく機能しないスタッフへのイライラ感や怒り、あるいは自分のせいで不調を招いたのではないかと自責の念にかられたり、それが他の社員に伝播して、その部署だけではなく社内全体のコミュニケーション不全や不調につながるものが往々にしてあります。

孤独感や孤立感の中で、悩みを抱えた状況で働き続けることは、個人にとっても会社にとっても、大変に不幸な状態です。社員が出勤できなくなるほどのメンタルヘルス不調に陥ることは、避けなければなりません。テレワーク導入による、社内のメンタルヘルス問題等抱え込まずにお気軽にご相談ください。ご関心のあるみなさまは以下にお気軽にお問合せください。

Mail : info@mrc-sapporo.co.jp (24時間年中無休 3営業日以内に返信します)

電話番号 : 011-209-0556(受付時間:月~金 9:00~17:00)

営業時間 : 月~金(9:00~17:00) 土・日・祝(休み)

