

## 寄稿



新宿ゲートウェイクリニック 院長

吉野聡 (よしの さとし)

精神保健指定医。労働衛生コンサルタント(保健衛生)。2007年、筑波大学大学院人間総合科学研究科修了。東京都知事部局精神科健康管理医、筑波大学医学医療系助教等を経て、2015年4月に新宿ゲートウェイクリニック(心療内科・精神科)を開院。

## 不安になったりイライラするのは正常な反応

人は自分の周囲の状況が変化するとき、それが好ましいものであっても、好ましくないものであっても、ストレスを感じます。さらに、新型コロナウイルスとの戦いは、この先の未来を誰も予想できず、その場その場で分かってきたことや強く推測されることに対して、迅速な変化を求められるという、何とも変化の大きなストレスに満ちた状況とも言えるのです。つまり、皆さんが日頃、強い不安を抱いたり、身の回りの些細なことにイライラしたりするというストレス反応は、このような異常な状況に対する生体の正常な反応とも捉えられます。しかしなが

WITHコロナ時代の  
テレワーク社員のメンタルケア

## ～心のバランスを保つ方法～

新宿ゲートウェイクリニック 院長 吉野聡

ら、ストレスが過度に蓄積してしまうことによって、人はメンタルヘルスに関連した問題を抱えてしまうことは少なくありません。

## テレワークでメンタルヘルス問題が増加

現在、さまざまな変化にさらされている私たちですが、その中でもテレワークの急速な普及は最も大きな変化のひとつと言えるでしょう。導入当初は、「通勤ストレスから解放された」「苦手な人に会わなくて済む」などとこれまでと異なる働き方に好意的な意見も多く聞かれました。しかし、その一方で、十分な準備が無く始まり、予想以上に長期化しているテレワークに関しては、健康管理上、さまざまな問題が発生していることも事実です。仕事に適した環境が家庭には無いことから生じる腰痛や眼精疲労、外出機会の減少による体重増加などの身体的健康問題や、職場の仲間とのコミュニケーション

FUJITSU Human Centric AI  
ジンライ  
Zinrai  
富士通のAI(人工知能)

FUJITSU  
shaping tomorrow with you

「Zinrai(ジンライ)」は、人と協調する、人を中心とした富士通のAI。人の創造力や可能性を引き出し、社会に新たな価値を創出します。

が失われ、仕事とプライベートの切り替えも難しくなることから生じるメンタルヘルス問題がその代表です（図1）。実際に、精神科医である私のところにも、テレワークに関連したメンタルヘルス問題での相談が増えてきています。

### 自分でできるメンタルバランスの整え方

新型コロナウイルス流行前は、毎日、ほぼ決まった時間に起床し、同じ時間の電車に乗り、会社所定の昼休みにお昼ご飯を食べる、といった日常を繰り返されていた方も少なくないでしょう。実はこのような何気ない日常の働き方の中に、私たちがメンタルヘルスを良好に保つエッセンスが含まれていたのです。そこで、テレワークを行う際、メンタルヘルスを良好に保つセルフケアのポイント（図2）について紹介していきたいと思います。

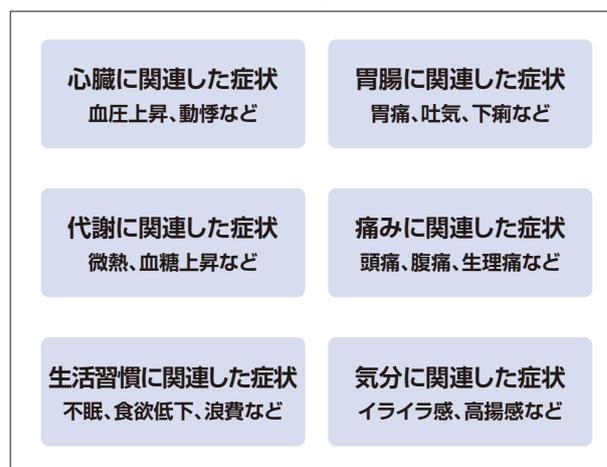
#### ①規則正しい生活リズムを確立する

テレワークは、起床時間や就寝時間がばらついたり、食事の時間が不規則になる傾向にあります。規則正しいリズムで生活を送ることは、自律神経（自分の意思には関係なく、生体内のさまざまな機能を自動的に調整する働きを持つ神経、例：心臓や腸管を動かす神経など）のバランスを整える作用があるので、テレワークを行う際も、生活リズムを一定に保つ工夫が有効です。できるだけ起床時間や就寝時間を一定にし、決まった時間に昼休みを取り、その間に昼食を取るようにしましょう。

#### ②仕事開始前には散歩等で太陽を浴びる習慣を

人の睡眠リズムは、体内時計をつかさどる脳内ホルモン（メラトニンという眠気に関連するホルモン）によりコントロールされています。このメラトニンは、目の網膜に太陽光が当たることにより生成が阻害され、分泌が止まります。テレワークになり、朝、外出しなくなると、太陽を浴びる機会もなくなってしまいます。すると、仕事に眠気を催したり、逆に夜になっても眠気が訪れなかったりと、睡眠にトラブルを抱えることも少なくありません。テレワークの際も、朝は必ず外に出て、近所を散歩するなどして、太陽光にあたる習慣を続けましょう。

（図1）不安をもたらす心と体の変化の例




**NEC**

**ともに奏で、ともに創る。  
私たちの未来。**

私たちは世界中の人びとと協奏しながら、  
先進のICTで、明るく希望に満ちた社会を実現していきます。

\ Orchestrating a brighter world

③小まめなコミュニケーションを意識する

テレワークになると、業務上必要なやり取りは、電話やオンライン会議システムを用いて行われますが、それ以外のコミュニケーションが大幅に減少してしまう傾向があります。日頃仲間と交わしている、「最近、調子はどう?」、「何か変わったことあった?」などという何気ない会話から、自分の不安やストレスを語り始めた経験を、多くの方がお持ちだと思います。人は、不安な時に、その気持ちを言葉にすることによって、頭の中が整理され、不安が和らぐ性質を持っています。ですから、テレワークになっても、人と話すことの重要性を忘れず、意識的に小まめなコミュニケーションを心掛けましょう。

④仕事とプライベートの空間的・時間的分離

テレワークにおける仕事とプライベートの切り替えは、非常に重要です。テレワーク中は、仕事空間≠プライベート空間となってしまうがちです。そこで、できる限り寝室では仕事をしないなどの工夫を行い、仕事から離れて安らげる空間を確保するようにします。また、仕事をする際には、部屋着ではなくスーツなどのオフィスウェアに着替えたり、お化粧や髪形などの身だしなみを整えたりすることなども、仕事とプライベートの時間を明確に区別するために効果的です。

⑤ウォーミングアップとクールダウンの時間を作る

普段は職場に向かう電車の中で、ニュースを確認しながら一日の仕事のイメージを持ってみたり、帰りの電車の中で好きな音楽を聞いたりして、職場における集中力を高めたり、和らげたりする取り組みを何気なく行っています。しかしながら、テレワークだと、そのようなウォーミングアップやクールダウンの時間がうまく取れず、仕事に集中しきれなかったり、仕事を終えても頭が冴えている感覚がしたりと、切り替えがうまくいきにくい状況におかれます。そこで、仕事を始める前に、ニュースをチェックしたり英会話を勉強したりとウォーミングアップの時間を持ち、仕事終わりには自分の好きな音楽を流しながら温かい飲み物でホッと一息つくなど、オンとオフの切り替えを意識するとよいでしょう。

(図2) メンタルヘルスを良好に保つセルフケアのポイント

- ①起床時間、昼休みの時間、就寝時間などを一定にして生活リズムを安定させる
- ②朝は外に出て太陽光を浴び、睡眠をコントロールする
- ③できるだけコミュニケーションを取り、会話をする
- ④仕事とプライベートで、場所・時間を区切る
- ⑤仕事前のウォーミングアップ、仕事後のクールダウンの時間を作る



次の時代に、新しい風を吹き込んでいきます。

時代はいま、新しい息吹を求めて、大きく動きはじめています。

今日を生きる人々がいつも元気でいられるように、

明日を生きる人々がいつもいきいきと生きているように。

日立グループは、人に、社会に、次の時代に新しい風を吹き込み、

豊かな暮らしとよりよい社会の実現をめざします。

**HITACHI**  
Inspire the Next

日立の樹オンライン [www.hitachinoki.net](http://www.hitachinoki.net)

株式会社 日立製作所 〒100-8280 東京都千代田区丸の内一丁目6番6号 電話(03)3258-1111(大代)