

会社勤務への円滑な復帰またはハイブリッドワークのためのヒント



新型コロナのパンデミックに関連した長期にわたる在宅勤務を経て、今、多くの人々が職場に戻り始めています。この復帰を喜ぶ人もそうでない人もいます。実際のところ、個人の状況がどうであれ、復帰には本人にとってもその同僚にとっても適応が必要となります。

誰もが過渡期を容易に乗り越えるために考慮すべき事項をここにご紹介します。

思いやりを持つ。 変化への反応は人それぞれです。同僚がそれぞれ異なる反応や感情を持つことを理解しましょう。再会を待ち望む人がいる一方で、多くの人々は複雑な心境でいます。

また、職場への復帰によってストレスや不安感を呼び起こされる人もいます。職場でイライラしやすくなったり、疲れやすくなったり、集中しづらくなる人もいるかもしれません。うつ、倦怠感、心的外傷後ストレス障害（post-traumatic stress disorder, PTSD）を経験する場合すらあります。多くの人々が新しい日課への移行を不快に感じます。苦しんでいる同僚に気付いたら、その人に個人的に確認すると良いかもしれません。あなたの役割に準じて、上司に相談したり支援を求めたりするよう相手に勧めましょう。まずは従業員支援プログラムに連絡するといいでしょう。

何を期待すべきか知っておく。 勤務先が新型コロナウイルス感染症の安全対策ポリシーを導入している場合は、それについて学びましょう。そうすることで、取られている予防措置だけでなく、あなたが取ることを期待されている予防措置についても理解します。例えば、人々が引き続きバーチャルで会議に参加できる場合などは、どのように共有スペースを使用すべきかを上司に相談しましょう。期待すべきことへの理解が深まるほど、よりうまく対応できます。

お互いの選択を尊重する。 パンデミックでない平常時でさえ、他の人々よりも状況に適応して安心感を持っている人たちがいます。

組織によっては異なる規則があったり、時を経て規則が変わるかもしれません。ですから、同僚

がそのようなガイドラインに従っている限り、その人の選択を個人の自由として尊重しましょう。ただし、ガイドラインに従っていない場合は、そのことを同僚に丁寧かつ個別に指摘するか、上司に相談してください。

また、ガイドラインにもかかわらず慎重すぎるぐらい慎重になることで安心できるなら、他の人々がそうしていなくても引き続きマスクを着用し、頻繁に手を洗い、ソーシャルディスタンスを実行しましょう。

常識に従って行動する。 新型コロナかどうかに関わりなく、病気なら家にいることです。同僚が病欠を選んだ時はそれをサポートし、気分が優れない人が自宅から参加できるよう、会議に音声またはビデオで参加する選択肢も追加しましょう。これによって病気の感染拡大を止め、全員の健康と健やかさを促進します。

心を癒す。 心を落ち着けたり、リラックスさせたり、幸せに感じさせたりする物事を行うために時間を割きましょう。同様に、自分のコントロールが及ばない事柄を特定し、その事実を受け容れるように努めましょう。自分がコントロールできる事柄についても考えてみてください。不安を感じているなら、支援を得ましょう。医師に相談するか、勤務先の従業員支援プログラムに問い合わせ、ヘルスケア、育児関連のケア、利用可能なリソースについて尋ねてください。

自分の日課を見いだす。 新しい日課を身に付けるにあたり、決まった時間に睡眠スケジュールを維持し、仕事に持って行く健康な食事を用意し、一日を通して複数回の小休憩を予定するなど、健康的な習慣を確立することが重要です。以前は通常の仕事生活の一部だった状況を不快に感じるなら、無理にそうしないことです。もしも追加のサポートが必要なら、従業員支援プログラムなどのサービスを通して、あなたのニーズに合うようカスタマイズされたサポートを受けましょう。



もう少し踏み込んだサポートが必要な場合は、**Employee Assistance Program (従業員支援プログラム)**にご連絡ください。

出典：

転用元：

<https://www.liveandworkwell.com/content/en/member/article.16169.html> Accessed 3.30.22

Optum brochure: WF4045877_208281-032021_Vaccines-ReturntoWork_EN_US

追加の参照元：

National Library of Medicine, "Six Key Advantages and Disadvantages of Working from Home in Europe during COVID-19."

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7917590/> Accessed 3.30.22

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合、米国内の場合は911に、米国外にお住まいの場合は該当地域の緊急通報番号に連絡するか、または最寄りの緊急治療室に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネント、特に16歳未満のご家族の方を対象としたサービスは、一部の地域ではご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。従業員支援プログラム（EAP）のサービス提供者の経験および教育のレベルは、契約要件またはその国の規制要件により異なります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc.の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2022 Optum, Inc. 不許複製。WF7172385 218903-042022 OHC