

# 在宅勤務時の健康を守る

パンデミックとなっているCOVID-19のニュースを受け、多くの人々が在宅勤務をするよう指示されています。その目的は、この感染症からお互いを守り、感染拡大を防ぐことです。

在宅勤務の柔軟性を歓迎する人も多い一方で、誰もがこうしたテレコミュートに慣れているわけではなく、在宅での勤務を歓迎しない人もいます。以下にご紹介するリソースは、一人きりで仕事をする状況を上手に乗り切り、必要な場合にはストレスを軽減するための戦略となります。

## テレコミュートについて

COVID-19感染拡大防止のガイドラインに従うため、雇用主から自宅で仕事をするテレコミュティングを提案されているかもしれません。在宅勤務は初めてという方も多いことでしょう。自宅で仕事をするときには、集中するのが難しかったり、孤独を感じることもあります。

## 隔離中の慣れない状況

たとえば、以下のような状況に直面するかもしれません。

- パートナーも在宅勤務をしているため、家の中でスペースの確保に苦労する
- 自分の仕事をこなしながら、学校が休校のため家にいる子どもたちの世話をする必要がある
- 公衆衛生の当局から混雑した場所を避けるよう推奨されているため、孤絶したように感じる

こうした新しい状況は、いずれもまったく馴染みのないもののため、どう対処して良いかわからずにストレスやバーンアウト（燃え尽き症候群）の原因となる可能性もあります。

## バーンアウトについて

バーンアウトは、継続的ストレスにより生じます。自宅で仕事をするからといって、ストレスが和らぐわけではありません。ストレスは「攻撃・逃走反応」を過剰に動かし続けるので、結果として身体と心の健康にダメージを与えるホルモンが分泌され、心臓疾患やうつ病、重度の不安症状など、慢性的な健康上の問題を引き起こすことがあります。

ご自分がバーンアウトのリスクにさらされていることに気づき、予防策を取ることが重要です。

## 燃え尽きる前に防衛策を

自宅で仕事をしていて外の世界との接触が少ないと、それがバーンアウトを感じる原因になる可能性があります。

バーンアウトのリスクが高いのは、たとえば以下のような場合です。

- 仕事の内容が単調、またはつまらないと感じる
- 仕事に対して自分にはコントロールする力がまったくないか少ししかないと感じる
- 良い仕事をしてもらってもそれに対する報奨がなく、認められない
- 仕事の優先度が複数あって明確でない、または過度に期待されている
- ストレスや課題について話し合える良いサポートシステムがない

また、性格やライフスタイル上の習慣もバーンアウトを加速させることがあります。たとえば、もしあなたが優秀で成績も良い「タイプA」の性格だったり、または完璧主義だったりすると、仕事に関連したバーンアウトのリスクが高くなります。また同様に、サポートしてくれる身近な人がいないと、バーンアウトのリスクは高くなります。

### 在宅勤務のストレスを管理する方法

- **ストレスに気づく。**在宅勤務によりストレスが増えることもあります。深呼吸、ストレッチ、瞑想など、リラックスしてストレスを管理する方法を探しましょう。ストレス管理に役立つアプリもあります。
- **決まった日課を設定する。**シャワーを浴びる、身支度をする、仕事をする、昼食を食べる、散歩するなど、必要なことのために時間を取りましょう。自宅で仕事をしていると、いつもの日課を飛ばしてしまいたい誘惑にかられるかもしれません。しかし、在宅勤務をしているからといって、一日のすべてを仕事だけに費やさないようにしましょう。
- **在宅勤務成功のために準備する。**家の中で仕事をするのに適した実用的な場所を見つけましょう。ホームオフィスがあれば理想的ですが、そうでなければ、居心地がよく、整理整頓された場所を見つけます。時間をかけて自分の場所を作りましょう。

出典：

American Psychological Association. Coping with stress at work. Accessed: 3/17/20. <https://www.apa.org/helpcenter/work-stress>

Helpguide. Burnout prevention and treatment. Accessed: 3/17/20. <https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>

National Institute of Mental Health. Fact sheet on stress (5 things you should know about stress). Accessed: 3/17/20. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/stress/index.shtml>

Centers for Disease Control and Prevention: What others can do to help older adults Accessed: 3/18/20. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html#who-is-higher-risk>

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20. <https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

World Health Organization: Tip Sheet "Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak." Accessed: 3/17/20. [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2)

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、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、または最寄りの外来治療室および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ません。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製品名は、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。

© 2020 Optum, Inc. 全著作権所有。WF998385 201730-032020 OHC

- **ストレス軽減のために片づけを。**身の回りが散らかっていると心理的ストレスの原因になるのをご存じですか？ストレスはレジリエンス（回復力）の妨げともなります。仕事を整理整頓しておく、ストレスの強い状況に直面したときにも、状況をコントロールできていると感じることができます。
- **子どもたちのための計画を立てる。**子どもたちが日中家にいるなら、前もってプランを立てておくようにしましょう。毎日の時間割を作成すると、仕事に気が散る要因を減らすことができます。モデルになる時間割はオンラインで見つけることができます。1日を通して、子どもたちが取り組む学校の課題や自習その他のアクティビティの予定を立てておきましょう。
- **つながりを保つ。**同僚とのやり取りだけでなく、他の人々とのコミュニケーションも保つようにしましょう。テキストメッセージ、電話、インターネット、さらには手紙など、友人や家族とつながる方法を決めておきます。アプリを使って「対面」で会話をすることもできます。
- **境界線を設定する。**ニュースを視聴する時間を制限しましょう。ソーシャルメディアも同様です。アメリカ疾病管理予防センター(cdc.gov)、世界保健機関(WHO/who.int)、またはお住まいの地域の自治体の公衆衛生当局など、信頼できる情報を得られるリソースをチェックしましょう。
- **健康な習慣を保つ。**在宅勤務中、身体的な健康は精神の健康の重要な一部であることに注意してください。バランスの良い食事を摂り、しっかりと休養を取って、身体を動かすことが、健康づくりの大切な基本です。