

## COVID-19禍の中で バーチャル・チームを 導き管理する



COVID-19 (新型コロナウイルス感染症) による緊張が高まる中、企業は従業員を家にとどめておくことが求められています。リモートチームを率いるという新しい経験に直面している方もあるかもしれません。こうした未知の環境下にあって、マインドフルで効果的な方法で部下を導いていくにはどうすれば良いでしょうか。

### まずは、自分を見つめる時間を

リモートチームをどのように管理するかという方法論に取りかかる前に、まずご自分の健やかさをしっかり点検しておくことが重要です。立ち止まって、自分を見つめる時間を取ってください。自分の中に今この瞬間起きている考えや感情に意識を向けてみましょう。身体の内側の感覚にも意識を向けます。それがどんなものであっても、今経験していることを認め、受け止めましょう。

自分の感じている感情を言葉で表現すると役立つことがあります。それは不安感かもしれませんし、圧倒されているという感情かもしれません。ワクワクする気分か、ぞっとする恐ろしさか、その両方かもしれません。

毎日、1日の最初の数分間をマインドフルネス、つまり、自分自身をしっかりと支えるための基礎訓練に使うようにしてみましょう。そうすると、より落ち着いてクリアな気持ちで毎日を始められます。

### 思いやりを持って行動する

「セルフコンパッション」とは自分への思いやりという意味で、自分自身の考えや感情を決めつけることなしにオープンに受け入れることを指します。それはまた、何を経験しているにしても自分は一人ではないということを知り、私たち皆が共有している人間性に気づくことでもあります。

COVID-19の流行により、現在、誰もがこれまでのバランスを失っており、また同時に、互いを守るというより大きな目的に取り組んでいます。私たちは自分自身が感染するリスクを最小化するだけでなく、大義のために行動しているのです。リモートワークは、思いやりに基づいた行動です。

多くの従業員が、リモートで仕事ができることを感謝しています。彼らにとって、これは個人としても全体としても最善の仕事成し遂げ、真に輝くチャンスとなります。

先行きの予測できない現在の不安な状況下で、あなたのチームはあなたのマインドフルなリーダーシップを必要としています。冷静沈着なリーダーの存在と、明確さとフォーカスが必要とされているのです。リモートワークに移行する中で、あなたのチームは、あなたとのつながり、そしてチームメンバー同士でのつながりを実感する必要があります。

「リーダーシップを取る上で、不確実性は常に存在するもので、消えてなくなることはない」- アンディ・スタンリー

### リモートチームを管理する際に役立つ10のヒント

1. スタッフのそれぞれと、個別に定期的なつながりの時間を持ちましょう。調子はどうか、どのようなサポートを必要としているかを尋ねます。
2. 気を散らすものを排除して相手の話を傾聴し、共感を持ち、思いやりを示しましょう。
3. チームとしてつながりを持ちましょう。チームメンバーは互いを必要とし、共通の目標のために連帯しているという実感を求めています。
4. 不確かさを感じている場合にも、それを正直に伝えましょう。自分の弱みを認め、不確かさや不安を共有することが、信頼とつながりを築くことにつながります。
5. 期待値を明確化し、各プロジェクトを着実に進行させましょう。
6. あなたのチームには革新性があり、この困難を乗り越える力があることを忘れないようにしましょう。チームメンバーの多彩な才能や強みは、このような時にかけがえのないものです。
7. Eメール、テキストメッセージ、電話、ビデオチャットを利用して、これまで以上にコミュニケーションを保ちましょう。作業にはそれに適したテクノロジーを利用します。また、感謝の気持ちを記した手書きのメッセージを郵送することも考えてみましょう。
8. チームに必要なリソースを得ましょう。例えば、チームメンバーがリモートワークへと移行するにあたってのガイダンスをITサポートのスタッフに提供してもらうなどが考えられます。
9. 継続して学ぶカルチャーを作りましょう。ジョン・F.ケネディは「リーダーシップと学びは切り離すことができない」と語りました。アジリティ（機敏さ）を学ぶということは、新しい考え方やシステムに心を開き、間違いを学びの機会と捉えることを意味します。
10. 自分自身に注意を向けましょう。自分の健やかさを大切にすることで、目の前の事柄により集中して取り組み、あなたを頼りにしている人々をより効果的に導くことができるようになります。

### 「STOP」メソッドで不安を軽減

「STOP」として知られるマインドフルネスのテクニックは、わずか1分で実践できます。特に、神経が過敏になったり不安に圧倒されているようなときには、より落ち着いたクリアな精神状態で物事を判断し、進めていくために役立ちます。

**STOP** (止まる) 立ち止まって、振り返る時間をとりましょう。

**TAKE** (一息つく) 深呼吸をします。


**OBSERVE** (観察する) 決めつけることなく、自分の経験を観察します。

**PROCEED** (進む) 今この時にもっとも必要な行動をとります。

### パフォーマンスの高いチーム

パフォーマンスの高いチームでは、明確な目的が共有されています。チームメンバーはお互いとリーダーを信頼し、自分の感じていることやアイデアを自由に語りあいます。

優れたリーダーは、人々を一つにし、インスピレーションとサポートを提供します。あなたの心づかいと思いやり、そしてリーダーシップの技術は、あなたのチームが最高のパフォーマンスを発揮するのを助け、チームがこの変化を乗り越え、困難で先の予見できない時に輝きを放つために役立つでしょう。

文: キャスリーン・ジョーンズ 

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ない場合もあり、内容は予告なく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。

© 2020 Optum, Inc. 全著作権所有。WF998385 202406-042020 OHC