

Harmony通信 2020.06

vol.184

URL: <http://www.harmony-office.com/>
mail: info@harmony-office.com
tel:022-796-9231 fax:022-796-9232



紫陽花 photo by 花鳥様

テレワークの実施状況は？ ～厚生労働省・LINE株式会社の調査より

新型コロナウイルス感染リスク防止の観点から急速に広まったテレワーク。騒動の中で急遽対応に迫られた職場も多いことでしょう。業態やこれまでの対応状況によっては実施が難しいところもありますし、その実施内容は職場によって大きく異なると思いますが、全国的な実施率はどのようになっているのでしょうか。

◆テレワーク実施率は27%

厚生労働省は、LINE株式会社と協力して、LINE株式会社の公式アカウントにおいて、サービス登録者に対して「新型コロナ対策のための全国調査」を3回にわたり実施し、その分析結果を発表しています（第1回：3月31日～4月1日、第2回：4月5日～6日、第3回：4月12日～13日実施）。

調査によると、オフィスワーク中心（事務・企画・開発など）の人におけるテレワークの実施率は、第3回調査時点で、全国平均で27%でした。緊急事態宣言前と比べて増加しているものの、政府目標の「オフィス出勤者の最低7割削減」には、この時点ではまだまだ届いていない状況です。

緊急事態宣言が最初に発令された7都府県だけで見ても、最も進んでいる東京都で52%、最も遅れている福岡県で20%と差があります。また、全国的には1割にも届いていない地域が多いようです。

◆テレワークはコロナ対策に限るものではない

本調査は4月中旬までの状況を示したものですので、その後、また状況は変わっていることが予想されます。実際に、これまでは「テレワークなんて無理だ・関係ない」と考えていた企業においても、この騒動の中で、どうにかテレワークを実施できないか、テレワーク下でも滞りなく業務を行えないかと試行錯誤しているところが多いのではないのでしょうか。

テレワークはコロナ対策だけに限るものではありません。育児・介護、様々な災害対応の面からも必要になってくるものです。テレワークの実施状況が今後の企業経営にも大きく影響してくることもなりかねませんので、これを機に自社でも真剣に検討していきたいところです。

【厚生労働省「第1～3回「新型コロナ対策のための全国調査」からわかったことをお知らせします。」】
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_11109.html

TOPICS 新型コロナ こころのケアを

◆コロナ禍でのストレス増加

新型コロナウイルスの感染拡大で、生活環境に大きな変化が生じています。買い物を含む外出や娯楽・スポーツ等の自粛、要請にともなう休業やテレワークなどです。感染症への不安だけではなく、生活や仕事への不安から強いストレスを感じている方も多いでしょう。しかし、収束がいつになるか、誰にもわかりません。不安やストレスにうまく折り合いをつけ、上手に付き合っていく必要があります。

◆ストレス対処 3つの「R」

ストレスの対処には3つの「R」が有効とされています。

- ①**レスト(Rest)**：休息、休養、睡眠……意識して休息を取りましょう。疲労や睡眠不足は判断力を低下させ、不安の増加につながります。
- ②**レクリエーション(Recreation)**：趣味娯楽や気晴らし……外出せずにできる娯楽を探してみましょう。人と話したい方は、ビデオ会議システムやSNSアプリを使用したオンライン飲み会もよいでしょう。
- ③**リラクセス(Relax)**：ストレッチ、音楽などのリラクゼーション……テレワークで通勤がなくなり、運動不足になったという声があります。ストレッチで体をほぐしたり、ゆっくり入浴したり、自分がどんな環境でリラックスできるのか考えてみましょう。

◆こころの相談窓口

厚生労働省では、働く人々のこころの相談窓口として、以下のサービスを案内しています。自分ひとりでは抱えきれないという場合は、専門家に相談してみましょう。詳細は各サービス提供元の情報をご確認ください。

・新型コロナウイルス感染症関連SNS心の相談

URL: <https://lifelinksns.net/>

…新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩みについて、チャット形式で相談できます。

・新型コロナこころの健康相談電話

番号：050-3628-5672

…新型コロナウイルスによる不安な気持ちの対処法など、日常を落ち着いて過ごすための方法について、電話で相談できます。

・こころの耳 相談窓口案内

URL: <https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/>

…「働く人の「こころの耳メール相談」」をはじめ、さまざまな相談機関・相談窓口をご紹介します。

編集後記

6月10日は「時の記念日」です。1920年、日本で初めて時計装置が使われた日だそうです。時間をきちんと守り、欧米並みに生活の改善・合理化を目指し、時間の大切さを尊重する意識を広めるために設けられた記念日のこと。「時は金なり」「時は得難くして失い易し」というように、たとえ僅かな時間でも貴重であることは古くから言い伝えられています。時間管理術(タイムマネジメント)については、弊社でもセミナーを行っていますが、効率よく時間を使って仕事をすることは、仕事以外の自分の人生にも良い結果をもたらすこととなります。時間的な余裕を持つことで、自分自身の焦りとストレスを軽減することにより、身近な人々とも良好な関係を築けるのではないのでしょうか。とはいえ、なかなか理想通りには進まないものですが、創意工夫と段取りを常に意識することで、自ずと変化が顕れると信じています。

Harmony通信 2020.06

#発行：2020年6月10日

#編集・構成：合同会社Melody



Harmony司法書士行政書士事務所

Harmony社会保険労務士事務所

合同会社Harmony

住所：〒980-0011 仙台市青葉区上杉 2-3-38

クラッセ上杉ビル 4F

TEL: 022-796-9231 FAX: 022-796-9232

URL: <http://www.harmony-office.com/>

URL: <https://melody-office.com/>

mail: info@harmony-office.com

