

COVID-19 パンデミック後における

出勤再開時のストレス管理

～管理職向けガイド～

**同僚や上司との対面交流を楽しみに思える職員もいますが、
気が進まないと感じる職員もいます。**

COVID-19（新型コロナウイルス感染症）パンデミック下では対人接触を減らすよう求められ、私生活・職業生活の様々な面が一変しました（出勤自粛など）。在宅勤務・テレワークへの移行により、日常業務の管理、業務目標の達成、業務課題の遂行、そして職員同士の交流といった問題を職員がどう管理するか、大きく変わりました。

パンデミックによる持続的な不確実性ととも生活することは、多くの職員とその家族にとって難しいことです。しかし COVID-19 の罹患率が減少傾向に転じ、ワクチン接種が進むのに従い、多くの組織は、生産性や労働効率改善のため出勤を再開するようになっています。同僚や上司との対面交流を楽しみに思える職員もいますが、気が進まないと感じる職員もいます。

出勤再開にあたっては、以下の課題を想定すると良いでしょう。

1. 日常業務・スケジュールの再設定
2. 新たな目標・役割の定義
3. 労働安全の確保
4. 業務方針・手順に関する職員の不安や疑問への対応

職員が職場に戻る際に役立つ、管理職向けの簡単な方法を以下に示します。

出勤に向けた準備の支援

懸念事項を予測する

職場に戻ることが不安な職員のために、追加の援助や支援を提供する準備をしましょう。

調査はどれも有用となりえます。

問題点を特定する

職員が、家族からのニーズ（要支援者の家族、育児へのニーズなど）に最大限応えられるよう、支援しましょう。

出勤に向けた準備の支援

懸念事項を予測する

職場に戻ることが不安な職員のために、追加の援助や支援を提供する準備をしましょう。

職員を関わらせる

出勤再開での課題やそれを解決しうる手段について、職員に聞いてみましょう。個別面談、グループミーティング、アンケート

創意工夫する

リモート勤務と出勤における長所のバランスをとり、業務形態を検討し、職員にとっても組織にとってもプラスとなる業務戦略を工夫しましょう。

健康的な生活習慣を促す

規則的で十分な睡眠をとり、バランスの良い食事をとり、日常的な運動ができるよう、促していきましょう。

新しい目標を設定する

出勤再開にあたり、職員の短期的・長期的な目標をどう適合させるのが最良か、見直しましょう。

出勤移行への支援

日常業務を再確立する

職場におけるコミュニティ意識を育むために、職員が日常業務を再確立できるよう促していきましょう。

つながりを促す

職員同士のサポート、問題解決の手助け、

調査はどれも有用となりえます。

問題点を特定する

職員が、家族からのニーズ（要支援者の家族、育児へのニーズなど）に最大限応えられるよう、支援しましょう。

バリアを減らす

職員の健康や生産性に悪影響をもたらす方針・手順を、見直して修正しましょう。それにより、出勤への復帰を支援しましょう。

チーム内の絆強化のために、職員同士が日常的につながれるように支援しましょう。

休憩時間を確保する

定期的な休憩をとること、可能な限り屋外に出て新鮮な空気を吸い、日光を浴びることを職員に勧めましょう。

安全対策を連絡する

職場が安全衛生に関する最新の指針を取得し遵守していることを、職員に定期的・明確に連絡しましょう。

不確実性を管理する

COVID-19 や職場復帰の情報は日々更新されうること、そのなかで職場環境を最適にするために管理者が業務内容・手順を調整し続けることを、職員が理解できるようにしましょう。

成長を促す

職員の出勤再開時、どのように技能や対処方法を適応させ成功例を導き出せるか、理想を示しましょう。

発行：2020年6月9日

監修：重村淳（目白大学 保健医療学部）

翻訳：須田哲史（国家公務員共済組合連合会立川病院 精神神経科）

原文：Managing the Stress of Returning to Work after COVID-19: A Guide for Supervisors

原文発行者：Center for the Study of Traumatic Stress, Department of Psychiatry, Uniformed Services University, Bethesda, USA. www.CSTSonline.org

発行元より翻訳許可を得て作成。翻訳と原文に齟齬がある場合には、原文が優先される。



Center for the Study of Traumatic Stress
Department of Psychiatry
Uniformed Services University
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799
www.CSTSonline.org