

在宅勤務でストレスをためていませんか？

ストレス対策になにをしたらいいの？

● 仕事の環境を整えましょう

周りを少し片づける、座布団やクッション使う、部屋の明るさを調整するなど、小さな工夫が大きな違いを生みます

長時間作業をしても疲れのないような工夫をしましょう！

● 仕事時間の中に、気分転換やセルフケアの時間を組み込みましょう

パソコンの画面から目を離す、背伸びをする、遠くを見る、深呼吸する、お茶を入れに立つなど、目や体への負担を避けるようにしましょう

昼休みの時間をしっかりとる、休憩時間を意識的にとる、決めた時間になったら仕事を辞めるなどして、上手に気分転換をしましょう

休憩も仕事の一環！ 1時間に1回体を動かすなどして休憩しましょう！

● 仕事の内容や上司・同僚との連絡の取り方を確認しておきましょう

必要な業務が遂行できているか雇用者も、従業員もきちんと把握するために自宅で取り組む作業の内容を明確にしておきましょう

1対1のメールより、SNSやインターネット会議システムを用いたグループコミュニケーションの方が効率的なこともあります

用途に応じた複数の連絡方法について検討しておきましょう！

● 子育てや介護など自宅でケア役割を担っている場合は、仕事とケア役割を両立させるための方法をご家族や支援者、会社の上司・同僚と相談しましょう

仕事が中断されるのは当たり前と考え、上司や同僚の理解を求めておくことが大切です

一人で抱え込まずに、職場の理解を求め、公的な相談窓口を活用するなど、自分を追い込みすぎないようにしましょう！

兵庫県立大学・地域ケア開発研究所

参考：英国健康安全局(Health and Safety Executive) <https://www.hse.gov.uk/toolbox/workers/home.htm>

英国産業保険協会(the Society of Occupational Medicine)

<https://www.som.org.uk/how-avoid-homeworking-parenting-clash>