

出勤再開で憂鬱 どうすれば…

緊急事態宣言が解除され、新型コロナウイルスの存在を前提とした「新しい日常」が始まっている。在宅勤務から徐々に通勤へと戻るなかで、在宅勤務にすっかり慣れてしまったという人からは、再び電車で通勤したり、化粧をしたりするのが負担だとの声が聞こえてくる。再び活気を取り戻しつつある新しい日常に、無理なく、前向きな気持ちで適応していくには、どうすればいいのか。

(津川綾子)

歩いて体力を戻す

在宅でも仕事着に

「通勤のために在宅勤務中よりも早く起き、化粧や服選びをするのは疲れる」

6月から出勤を再開した

東京都目黒区の50代の女性社員はそう話す。在宅勤務中は無地のTシャツにノーマークで過ごした。月内はまずは週に1〜2日程度出勤し、あとは在宅勤務だが、「この先、ふたたび職員電車で毎日通勤することは想像できない。在宅勤務をメインにできたら」と以前との変化を語る。

6月に入り通勤を再開した企業が増え、ツイッターには「久々の通勤で疲れた」などといった投稿が見られるようになった。動き手を対象にした調査でも、在宅勤務をはじめとするテレワークを続けたいという声は目立つ。

日本生産性本部(東京)が緊急事態宣言下の5月11〜13日、会社に勤める1100人にたずねたところ、

319人(29%)が在宅勤務を行っており、「どちらかといえば」との答えも含めて約6割が「満足」と答えた。また在宅勤務を含むテレワークをしていた人

(346人)に「収束後もテレワークをしたいか」と聞いたところ、「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計が6割以上となった。

出勤再開による心身疲労を心配する声は、医療関係者からも上がる。

「首都圏は通勤が遠距離になりがち。電車内で立ちっぱなしになることも多く、通勤に体力を要する。在宅勤務で体力が落ちた後はさらにつらく感じるはず」と話すのは、産業医として十数社で従業員の健康管理やカウンセリングを担当する、ドクターズヘルスケア産業医事務所代表の矢島新子医師は緊急事態宣言



業医事務所代表の矢島新子医師は緊急事態宣言

矢島医師は緊急事態宣言

こんな工夫で徐々に気持ちを「出勤」モードに切り替えよう!



在宅勤務の日でも…

- 朝、通勤する日と同じ時間に起きる
- 始業前に化粧をして、服をきちんと着替える
- 1日5000歩を目安に歩くように工夫する

※産業医の矢島新子さんの話を基に作成



心のストレス ウェブ測定

心のストレスを測定し、セルフケア法や相談先を紹介するウェブサイトが6月、内閣官房が開設した。

「新型コロナウイルス感染症対策支援情報ナビ」(<https://corona.go.jp/info-navi/>)内の「こころのストレス度チェック」で、最初に「不安で気持ちが落ち着かない」「収入が減った／お金がない」など悩みを選ぶと案内が表示され、チェックが行える。

「絶望的だと感じたか」など8〜10項目で回答。「平均的」から「非常に高い」までストレスの度合いを3段階で示し、軽減へのアドバイスを提示する。

下、各社の在宅勤務中の社員にオンラインで面談を行ってきた。生活リズムを崩さない人もいれば、「昼間なのにカーテンを開けてベッドの上で仕事をしている人もいた」という。それ以外にも、在宅勤務中は通勤をしない分、起床がだんだん遅くなり、昼夜のリズムが崩れて朝起きられなくなっている人も目立ったそう

だ。加えて、梅雨どきの6月は心身のバランスを崩しやすい季節でもあるという。

「低気圧に覆われて、自律神経のバランスが崩れやすい。この時期に心身に負担をかけるのはそもそも避けたほうがいい」

では、通勤も再開し、「新しい日常」へと暮らしのテンポが上がる中、心身の健康を守るためにはどんなことに気をつければいい

のか。

「まずは歩くようにして体力を戻し、時間の流れにも慣れさせること」と矢島医師。在宅勤務の日でも歩数計を身につけて、1日5千歩を目安に歩いたり、出勤日と同じ時間に起きたりするようにするとよい。

また、これまで部屋着で在宅勤務をしていた、という人は、朝、仕事着に着替え、化粧をする習慣から復活させるのもおすすめたという。

「電車通勤がなかったり、上司の顔を見なくて済んだり、在宅勤務中に心身の負荷が下がって幸せだったという声もある。出社再開後も無理に周囲のペースに合わせようと頑張りすぎないで」と矢島医師は呼び掛けている。