

HRガイド

テレワーク時代の メンタルヘルス対策

～今、人事と管理職が知っておきたいポイント～

Office CPSR 臨床心理士・社会保険労務士事務所 代表 植田 健太

■「コロナうつ」を発症・蔓延させないために

テレワークの普及・拡大とともに顕在化しはじめた課題がメンタルヘルスだ。「一步も外に出ていない」「誰とも会話をしていない」「長く自粛を強いられ楽しいことが何もない」「毎日、悪いニュースばかり」「いつ自分や家族が感染するか、感染したらどうなるのかと不安だ」「狭い部屋なのにテレワークが続いて家族に申し訳ない」「リモートの勝手が分からず、思うように仕事が進まない」「営業停止や自宅待機で雇用が心配で眠れない」「1人飲み、部屋飲みのピッチが制御不能だ」「この先も状況が良くなるとは思えず、生きているだけ無駄」「何もかもコロナのせいで、もう全部イヤ、めんどろ」「泣きたい、叫びたい」……と、個々の社員たちは人知れず負の感情をエスカレートさせリスクを積み上げてしまっていないだろうか？ すでに発症段階に至った場合は、医療につながるのが最善の選択だが、その手前で、企業人事は、従業員に何ができるのか。今は、テレワークのインパクト、およびメンタルヘルスの影響、企業人事の側からの対応フレームを再考する段階にあるのではないか。そのような状況認識をベースに、臨床心理の専門家であり、企業人事での実務経験と社労士の知見も豊富な著者に整理とアドバイスをいただいた。（編集部）

CONTENTS

■テレワークの普及とメンタルヘルス問題の動向

- 精神疾患を持った人の特性

■テレワーク時代のメンタルヘルスの変遷

- メンタルヘルスを良好に保つために
- テレワークなら症状に合わせた働き方ができる
- 企業側に求められること

■テレワークのメンタル対策：人事が考えるべきこと

- 一律ではなく、分けて定義・評価する
- スタンドプレーだけではダメ
- どのような人事評価制度にするべきか？
- 組織に合った人事評価制度・賃金制度を

■テレワークのメンタル対策：管理職が考えるべきこと

- テレワークをうまく機能させている2つの企業事例
【ケース1】 コワーキングスペースをうまく使う
【ケース2】 拠点を複数作りすべての拠点を24時間テレビ会議でつなぐ

■ニューノーマルにおける働き方 何がどう変わるか？

■植田 健太（うえだ けんた）：

臨床心理士、特定社会保険労務士、公認心理師。早稲田大学人間科学部人間健康科学科卒業。早稲田大学大学院人間科学研究科行動科学・臨床心理学専攻臨床心理学コース修了。大手EAP会社勤務を経て、キャノンアネルバ（株）・キャノン（株）へ入社。人事部にて労務・労政・人事制度・給与・海外人事・健康支援・組織管理に従事。2012年「頑張る人がより頑張れる会社作り」をモットーにOffice CPSR 臨床心理士・社会保険労務士事務所を設立。一般社団法人ウエルフルジャパン理事・産業能率大学兼任講師・早稲田エクステンションセンター講師。大妻女子大学 共生社会文化研究所特別研究員なども務める。著書『なぜストレスチェックを導入した会社は伸びたのか？』（TAC出版）、編著『テレワークで困ったときに読む本 設計・運用・メンタルヘルス対策』（中央経済社）など多数。



■Office CPSR 臨床心理士・社会保険労務士事務所：

- 住所：東京都渋谷区南平台町16-28 Daiwa渋谷スクエア6階
- TEL：03-4400-1277
- URL：https://cp-sr.com/