

早めに気づいて対処したい コロナ禍における「心身不調」

富森 大地 株式会社新経営サービス 人事戦略研究所 コンサルタント

所在地：京都市下京区河原町五条西入本覚寺前町830 京都EHビル6階 Tel：075-343-0770 <https://www.skg.co.jp>

昨今、「コロナうつ」という言葉を耳にする機会が増えた。これは診断名としてのうつ病に限らず、コロナ禍に伴う軽重さまじな心身不調を指しているようだ。軽度のストレスや不調は誰にでもあるものだが、それらが長引くことによる仕事への影響は見逃せないものがある。

■ 軽い不調でも大きな影響がある

厚労省の調査によると、社員の心身不調によって企業が被る経済損失のうち、休職を原因とするものの割合は約4%にすぎない。一方、不調のまま勤務することによる生産性低下等のコストが占める割合は約78%にのぼる。実は、勤務不能・休職といった重大な事態に至る前段階のほうが、大きな悪影響が生じているのだ。

従って、不調が軽度の段階で手を打つことが重要になる。最も避けたいのは、不調を押して生産性が低いまま勤務を続け、限界を超えて休職・退職に至るパターンだ。これを防ぐためには、管理職による部下の不調把握（ラインケア）と社員自身による対処（セルフケア）の両面からのアプローチが肝要だ。

■ 管理職による部下の不調把握（ラインケア）

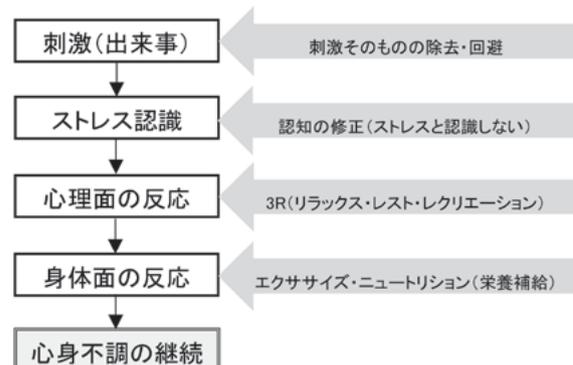
コロナ禍に伴い、私たちは未経験のストレスに晒され続けている。このような継続的なストレスによる反応は心理面に限ったものではなく、身体・行動面にもさまざまな変化として表れる。不調に気づくため、まずは心身の状態変化を把握することが第一歩となる。

ストレス反応（やそれによる生産性低下）に気づくためには「普段の様子…常態」からの逸脱を「普段と違う…状態の変化」として捉えるのがポイントである。具体的には、仕事ぶり（発言量・レスポンスの速さ・資料の完成度・仕事のミス・遅刻欠席等）や外見的な様子（声・表情・身だしなみ等）に気を配り、いつもと違うことがないかを観察することである。

仕事ぶりについては普段から把握できている場合が多いだろうが、外見的な様子については、テレワークの増加によって、日々顔を合わせてチェックするのが難しくなっている。そこで、例えばオンラインで定期的に1on1ミーティングを実施するなど、定点観測の機会を設けることが有効になる。すでに定期的なミーティングを行っている場合でも、単に業務状況の確認をするだけでなく、健康状態やストレスに感じていることなどを聞き取って状態把握に努めるようにしたい。

■ 社員自身による対処（セルフケア）

私たちの身の回りの刺激がストレスとなり、心身不調を引き起こすまでには一連の流れがある。各段階への対処法を組み合わせるのが効果的だ。なかでも、レスト（休息・睡眠）はストレス軽減に大きな効果がある。テレワーク下ではオンオフの切り替えが難しくなり、十分な休息が取りにくい状況が増えている。社員には改めて意識させたいポイントだ。また、会社として、社員が自分自身でストレス反応に気づき、対処できるように、このような具体的手法を啓蒙していくことも重要となる。



以上のように、管理職による部下の不調把握（ラインケア）と社員自身による対処（セルフケア）の両輪で、コロナ禍における心身不調の増加を乗り越えていきたい。