



# 「ウィズ・コロナ」生活のストレス

コロナとの闘いはまだ終息が見えません。そのような状況の中で、これまでに誰も経験したことのないウィズ・コロナの生活は、社会に様々なストレスを拡げています。

## 感染への恐怖・不安

感染リスクがなくならず、依然として根深い不安が残っています。人によりリスクへの感じ方・考え方に大きな差があり、それもストレスを増大させる要因となっています。

## 不満や葛藤

生活行動の制限や、以前と違う状況が続いていることで、様々な不満や葛藤が生まれています。そうした不満は、周囲の人とのぶつかり合いなどの二次的な問題にもつながります。

## イライラ・怒り

不満はイライラや怒りのエネルギーとなります。また感染への不安が強いと、感染をあまり気にしない人に対してイライラや怒りを感じることもあり、これもストレスの上積みとなります。

## 無力感・抑うつ

仕事上や生活上での変化が非常に大きかったり、打開が困難な状況に直面して見通しが立たない状況が続くなどの場合に、無力感や抑うつ感が強まり、生活全般に意欲、活力を失ってしまうことがあります。



## 対人不安、不適合感

別の原因による咳などの症状があって、周りの目や反応が気になってしまう。コロナ対応に関する考えや状況と周囲の落差を感じる、疎外感を感じるなどの状況があります。

# 日常生活を規則的に送るための自己管理術

ストレスにさらされている状況下では、基本的な生活管理が特に重要となります。在宅勤務や出勤調整などで生活のリズムが不安定になりやすい状況では、意識して規則的な生活を維持し、心身の調子を乱さないための工夫が必要です。

- 起床と就寝の時間を決め、そのリズムを保つ。
- 毎日決まってしまういくつかの日課を設定する。
- 毎日、一定時間を屋外で過ごす。（できれば朝、3密を避けて）
- 外に出られなければ2時間は窓際で過ごし、日の光を浴びる。
- 毎日、意識的に体を動かす。運動をする。
- 毎日、同じ時間に食事をとる。
- 電話、SNSなどで人とコミュニケーションをとる。
- 30分以上の昼寝は避ける。
- 夜間に明るいPC、スマホなどの光を見るのは避ける。

---

国際双極性障害学会：時間生物学・時間療法タスクフォース、光療法・生物リズム学会による「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的大流行下における、こころの健康維持のコツ」提言より作成

# テレワークのストレス要因

- 在宅勤務によるストレス要因のうち、物理的な環境面、生活リズムに関する部分は、自分自身で色々工夫したり、改善を図りやすい面も大きいと言えます。
- 一方で、会社との物理的、心理的な距離による問題をはじめとする仕事上の問題については、会社側との連携、協力による解決が必要となります。
- 会社からは各社員の個別の状況まで想像が及ばないことも多いと思います。まずは、ご自身で感じていること、抱えている問題状況や要望を伝え、コミュニケーションを図っていくことが必要となります。

## 仕事

- 休憩を忘れる、長時間になりすぎる。
- モチベーションが上がらない。
- 気軽に人に相談したり尋ねたりできない。
- 会社の状況が分からず不安になる。

## 環境

- 眼や身体の疲れが溜まりやすい。
- 会社の設備機器と違いやりにくい。
- 空調や温度、明るさなどの管理が難しい。
- 家族がいて仕事に集中できない。

## 健康・生活

- 肩こり、腰痛など、環境に起因する不調。
- 運動不足になる。
- 食事、栄養、アルコール摂取の乱れや偏り。
- 睡眠習慣の乱れ。

# テレワーク時の環境改善

テレワーク環境のストレス要因は、その内容によって、家庭独自で取り組むこと、会社との連携が必要なことがあります。オフィスワークより自由度が高い面も多く、主体的に考え、アクションを起こしていくほど、テレワークは快適なものとなるでしょう。

## 家庭で取り組むこと

- 会社の業務時間に合わせ、始業・終業をきちんと決める。
- 合間に適度な休憩を取る。時間外もオフィス同様に管理して、だらだらと働かない。
- 仕事の場所、デスクや椅子、設備機器、光、音環境などの工夫・調整を。
- 家庭内で適度な環境の確保が難しい場合は、サテライトスペースなどの利用も。
- 「家庭内出勤」のルールを定め、互いにわかりやすく、メリハリを持たせる。
- 夫婦で在宅の場合など、家事・子育て対応などについてよく話し合っておく。

## 会社と連携し取り組むこと

- 定期的なコミュニケーション、報告、打合せなどのルーティン化を進める。
- 工作上必要なコミュニケーションは、双方が積極的に働きかけていく。
- メールより、電話、TV通話など、より生身のコミュニケーションに近い方法を活用。
- 用件以外の雑談なども積極的に広げ、双方の状況を互いに立体的に共有する。
- 管理は結果主義を基本に。目標と成果を重視し、プロセスの管理に執着しない。
- 設備、環境などの問題は会社に投げかけ、必要かつ可能な支援を引き出していく。

## テレワークを快適に過ごすヒント

- 「乳幼児の子育て中」「介護」「共働きテレワーク」など、配慮を要する状況を互いに共有しておくことで、オンライン会議対応などで互いのストレスを緩和。
- オンライン会議は、生身のミーティングより五感を通じて得られる情報量が少なく、心理的な疲れが大きいことを踏まえ、回数や時間を必要最小限にとどめるなど「オンライン疲れ」「オンラインストレス」を回避する工夫を。
- 情報や気分の共有に向く多人数TV会議、じっくり深められる1対1、気兼ねない会話や情報交換ならチャットやメッセージボード、あるいはシンプルに電話など、媒体の特性を生かして使い分ける。画面のon/offなども柔軟に対応。
- オンラインの飲み会やランチ会、会議前後の雑談タイムなど、仕事外のコミュニケーションの機会も意識的に確保。ただし、回数が多過ぎたり、参加が負担になるような空気にならないよう、あくまで気軽さ、自由さを重視することに留意。

## 不安

- いつ、どこで感染するかわからないと思うと、家から出られない
- 手洗い、消毒が気になって、生活や仕事に支障が出る
- 満員の電車を見ると怖くて乗ることができない
- 電車が混んでくると、息苦しくなったり、動悸がしたりする
- 周囲の目や反応が気になって、思うままに行動できない

「生活に支障を  
生じるような状況」  
が現れて来た時には  
要注意です

## 行動

- 眠れない、夜中に目が覚める、寝過ぎてしまう
- 食欲がない、あり過ぎる、間食や飲酒が増えた
- ウイルス関連情報は必ずチェックせずにいられない
- 時間を気にせずに仕事を続けてしまう
- 頭痛、肩こり、腰痛、腹痛など不調が続いている

## 気分

- 趣味に身が入らない、何をしても楽しくない
- ついついマイナスに考えてしまう
- やる気がおきない、疲れやすい
- 気持ちが落ち込んでいる
- いくら頑張ってもだめだと思う

# 不調かな…と思った時は

生活の様々な場面で支障が出てきたり、どんどん不調感が強まっていくような時は、できるだけ早めに対応を図ることが大切です。ただし、現在のような特殊な状況下では、「休む」ことや「対処」においても出来ることが限られていたり、すでにダメージがあると十分な対応力が持てないことも多いと思われます。独力での対応はあまり頑張りすぎず、早めに「相談」へのアプローチを考えましょう。



## 休む

- ストレス状況から距離をおく。
- 環境を切り替え、スイッチをオフにして、ゆっくり過ごす。
- 心身を十分に休める。
- 気持ちが動いたら、趣味や気晴らしなどに取り組むのも可。ただし、疲れすぎたり、生活リズムを乱すほどはNG。

## 対処

- ストレスの状況や原因を見極め、自分で状況を変えられることがあるか考え、取り組む。(思考、態度、行動 etc.)
- いわゆる「ストレス解消」も一つだが、原因はそのままなので、深刻なストレスには適さない。
- ひとりで頑張りすぎない。

## 相談

- 自分での対処が難しい時は、早めにSOSを。
- 相談先は社内(上司、人事・総務、健康管理部門など)、医療機関、外部専門機関、公的機関など、幅広く考える。
- 問題に応じて、なるべく負担なく相談できる所へ。