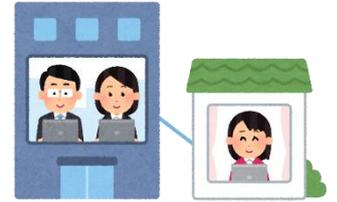


新型コロナウイルス感染拡大に伴い、各社でテレワークが進み、在宅勤務の方も増えています。普段とは違う環境で、それが期間が見えないことで不安やストレスを感じる人も多いのではないのでしょうか。そんな時の対処について「カウンセラー」に聞いてみました。

## ー在宅勤務におけるストレスとセルフケアについてー



在宅勤務が続く、特に理由はないのですが最近イライラしています。

いつもと違う環境での仕事、そして在宅勤務はプライベートな生活空間で働くことになり、オンの切り替えが難しくなります。又、電話やTV会議で同僚と繋がることはできますが、対面で気軽に会話ができませんので違和感も持ちやすくなり、加えて皆で集まってできる懇親会やカラオケ、スポーツ観戦などの楽しみや気晴らしが制限されています。これだけ普段の日常生活と違う環境ですので、イライラや不安を感じるのは自然なことだと思います。

イライラには、どのように対処すればよいのでしょうか？

まずは、現状のような特殊な環境の中で、「今、自分はイライラを感じている」ことを声に出したり、ノートに書いてみましょう。そしてその理由や背景も振り返って書き出してみましょう。イライラの背景には欲求不満がありますので、「〇〇がしたいのにできない」の〇〇を明確にしましょう。それが普段の日常生活では気が付かない自分自身にとって大切なことではないのでしょうか。

自分が大切にしていることや価値観がわかるということですね。

そう思います。〇〇には、スポーツジムで体を動かすこと、友人とお酒を飲んで会話すること、仕事について同僚と議論すること、など色々なことが出てくるでしょう。まずは、自分自身を知る機会としてほしいと思います。理由や背景が何となくでも分かれば、対策を検討することができます。現状を前提に、代わりにできること、この時期でもできる何か新しいことにチャレンジすることも考えてみましょう。

不安な気持ちについては、どのように受け止めれば良いのでしょうか？

先の見通しが立たない現状では、不安を感じることも当然です。電話でも良いので、家族や友人など身近な人とそんな気持ちをシェアできると楽になると思います。多くの人は同じ気持ちでいますので、「相手に余計な負担をかけるのでは？」と心配しすぎなくても良いのではないのでしょうか。一人暮らしの人は、電話して頂いて私たちカウンセラーに不安な気持ちを話してみることも効果的です。

こんな時期でもできる気分転換、リフレッシュ方法は何かありませんか？

多くの方にとって、陽の光を浴びて外の空気を吸うことはリフレッシュになります。在宅勤務時でも1時間に1回5分程度、外に出てみましょう。又、この時代ですので好きな動画を楽しむことが一般的ですが、子供の頃に好きだったことをやってみるのも良いかもしれません。絵を描く、習字、トランプ、けん玉などは100円ショップで手軽に買って楽しむこともできますね。

最後に、在宅勤務の人にメッセージをお願いします。

現在の特殊な環境の中で、ストレスを感じることは当たり前のことです。だからこそ、それに上手く対処する方法が必要です。海外の研究では在宅勤務の増加に伴いDV(家庭内暴力)が増えるという報告もあります。ご自身と家族を守るためにも、自分自身に合ったセルフケアを発見し実践しましょう。私たちカウンセラーも対面のカウンセリングは制限される可能性はありますが、電話・メール相談は受付しています。一緒に電話で話し合いながら、対処法を一緒に考えていきたいと思っています。(●^o^●)