

長びく「コロナ疲労」 —原点に戻って考えよう

産業カウンセラー
柏木 勇一

◆職場のみんなが疲れて 業績も上がらない

新型コロナウイルス感染症拡大。振り返れば2020年初めから世界中を駆け巡り、今も感染不安は収まっていません。年が改まって首都圏では緊急事態宣言が出ました。終息は？ 誰にも分かりません。テレワークを中心に企業の働き方も大きく変わりました。「皆が疲れている。どうしたらいいか」と都内に本社と工場がある製造業の総務担当者からの相談を受けました。悲痛な訴えでした。

東京商工会議所の昨年秋の調査では、4月から実施したテレワークも3割の企業が「もうやめた」と回答。「生産性が下がる」が一番多い理由でした。事務職、営業職、工場、IT系など業種によってバラバラですが、多くの企業では、これからも模索が続くでしょう。総務担当者にも話しましたが、コロナに対する心の持ち方について改めて考えてみる必要があります。不安が和らげば、考え方にも余裕が出て職場改善にもつながるからです。

◆コロナ不安・恐怖感への 対処方法とは

コロナ不安の原因は、ウイルスが目に見えない点にあります。これまで何度も指摘されていることのおさらいになりますが、「飛沫と接触で感染する」「どこかで手に付いたウイルスを目か鼻か口に触れることで体内に入る」とを確認しておきましょう。従って最大の予防策は「手を洗う」ことです。これは東京・築地の「保坂サイコオン・コロジィ・クリニック」の精神科医・保坂隆院長が講演などでも提唱しています。難しいことを言っているわけはありません。

見えないウイルスに追われ、襲われるのではないかと、という恐怖感。感染者数や死亡者数、という結果しか見ることができないこともこの恐怖感を増幅させます。「コロナが心配だ。だから手を洗おう。不要不急の外出は止めよう」という反応は正常範囲の不安対応、と保坂医師は主張しています。これはメンタルヘルスの原点です。

◆職場の話し合いによる 「共感の広がり」は やっぱり大切です

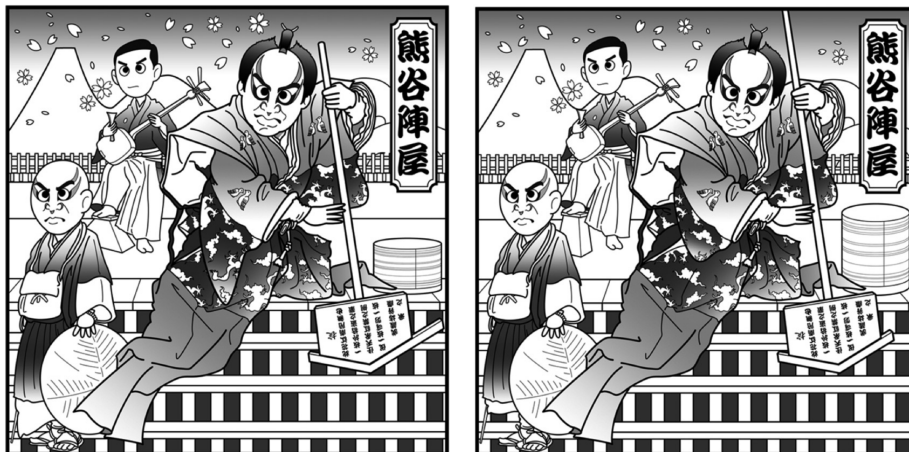
総務担当者は、「ご自分の経験から」テレワークのメリットは認めるが、家の孤立状態は良くない。不安が増すだけ。社員の中には、上司がそばにいないくても、ずっと監視されている感じに耐えられないと語る人もいます。ハラスメントに当たるという声も聞こえてきます。一緒に仕事をしながら意見を出し合うこと、これは当たり前だけれど欠かせません」と語ってくれました。労働時間管理もおざなりだったと反省もしていました。急場での対応でやむを得なかったと思いますが、今後は、話し合い、共感しながら進めることを忘れないで、在宅勤務も有効に推進することで一応まとまりました。原点に戻って未来を見つめる「コロナ不安対応も、働き方の改善も、結局は職場それぞれの基本を忘れない、ということ。新しいルール作りが求められているとも言えるでしょう。

【筆者紹介】

柏木 勇一（かしわぎ ゆういち）
1941年生まれ。大学卒業後、新聞社勤務を経て、現在EAP企業でカウンセラーとして活動。産業カウンセラー、家族相談士、交流分析士。

7つの間違い探し

●右の絵と左の絵には相違点が7か所あります。見つけられますか？（答えは10頁にあります）



【作者紹介】

神谷 一郎（かみや いちろう） 専修大学法学部卒業後、漫画プロダクションを経て漫画家に。現在はフリーランスのイラストレーターとして、雑誌・広告・水彩画挿絵等で活躍中。



法人会は会社経営の効率化のためにe-Taxの普及を支援しています。

さらに詳しくはWEBへ

イータックス

検索