

## 在宅勤務に潜むストレス、セルフチェックで心を守る

FUJITSU JOURNAL / 2020年6月29日



### 目次

- [新型コロナウイルス感染症で変わる生活様式](#)
- [長期在宅勤務による心身への負担](#)
- [従業員がパソコンやスマホからストレスチェック](#)
- [20年間にわたる多くの産業保健スタッフのノウハウ](#)
- [健康経営の第一歩は、定期的なストレスチェックから](#)

### 新型コロナウイルス感染症で変わる生活様式

「なんだか今日は体調が悪いな。風邪を引いたかも」と感じた時、皆さんはどうしていますか。まずは体温を計ってみて、「これくらいなら市販薬を飲んで寝ていよう」あるいは「熱が高いから病院で診てもらおう」と判断するケースが多いのではないのでしょうか。それは、平熱はだいたい何度くらいと「普段の健康状態」を把握しているからこそ、「熱が高い」といういつもと違った健康状態に気づき、対応できるのだと言えます。

それでは、心の健康についてはどうでしょうか。自分の心の「普段の健康状態」を定期的にチェックし、把握しているという人は、それほど多くはいないでしょう。自分でも気がつかないうちにどのようなストレスを感じているか、自分の心の健康状態を定期的に確認し、いつもと違う状態になった時にいち早く気づき、対処できるようにすることが大切です。

こうした心のケアは、新型コロナウイルス感染症の拡大で、新しい生活様式への転換を迫られている今、その重要性がますます高まっています。現在、日本では「密閉・密接・密集」といういわゆる「3密」を避けた生活が求められ、仕事面ではテレワークが推奨され、すでに長期にわたって在宅勤務を続けている人も増えています。

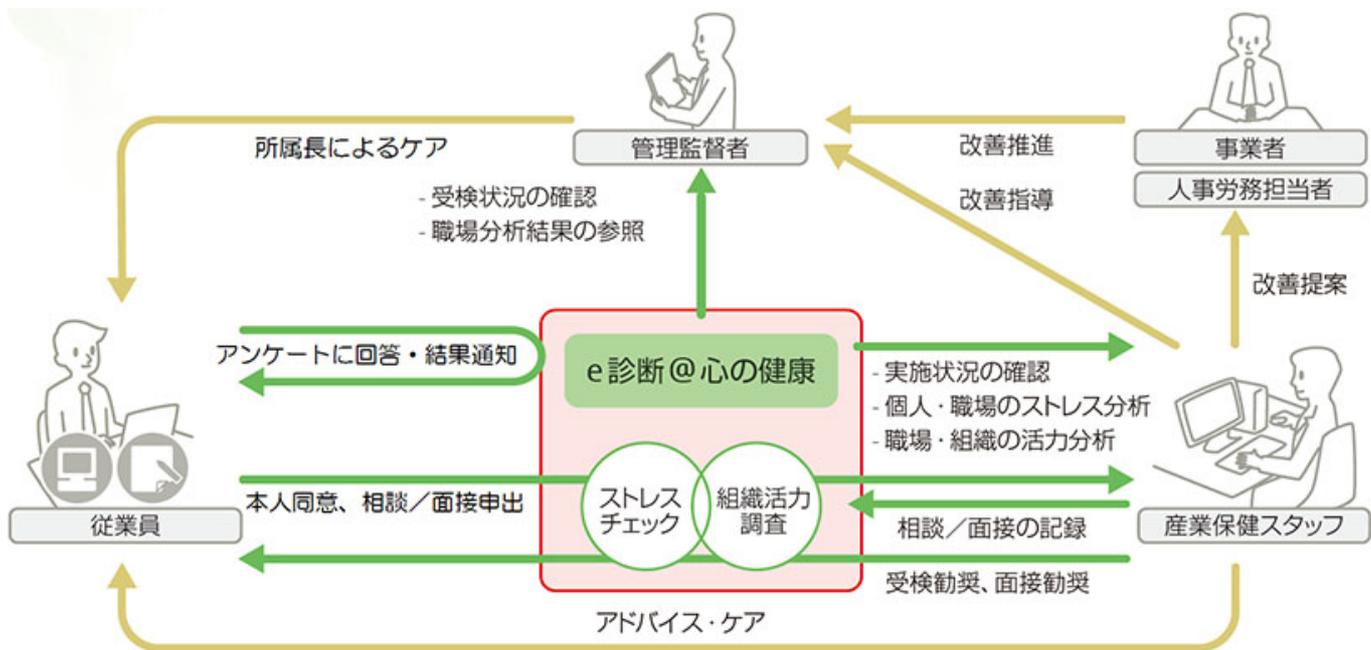
## 長期在宅勤務による心身への負担

特に、長期間にわたる在宅勤務では、同僚に囲まれているオフィスとは異なり、コミュニケーションが不足しがちです。そしてオフィスにいた時に比べ、上司の支援、同僚との連携も難しくなるといった問題もあります。

こうした状況が、従業員の不安感や抑うつ感、心身への負担の増大に繋がるリスクが懸念されています。しかも、そのリスクは、従業員個人の問題に留まらず、組織全体にも大きな影響を及ぼし、企業の生産性、競争力の低下を招きかねません。

こんな時に活用できるのが、クラウド型ストレスチェックシステム「FUJITSU ヘルスケアソリューション 組織ストレスアセスメント「e診断」@心の健康（以下、「e診断」）」です。

「e診断」とは、従業員を対象に、ストレス診断のアンケートの実施、回答収集、診断、分析までをトータルに行えるクラウド型のストレスチェックサービスです。このアンケートは、厚生労働省が指針を定める「職業性ストレス簡易調査票」をベースとしています。



「e診断」のサービス概要図

## 従業員がパソコンやスマホからストレスチェック

クラウドサービスとして提供される「e診断」は、各従業員がパソコンやスマートフォン等からアンケートに回答し、すぐに結果を知ることができます。また、上司である管理監督者は、「e診断」上で部下のアンケート実施状況（注1）を確認したり、職場分析結果を参照したりすることが可能です。

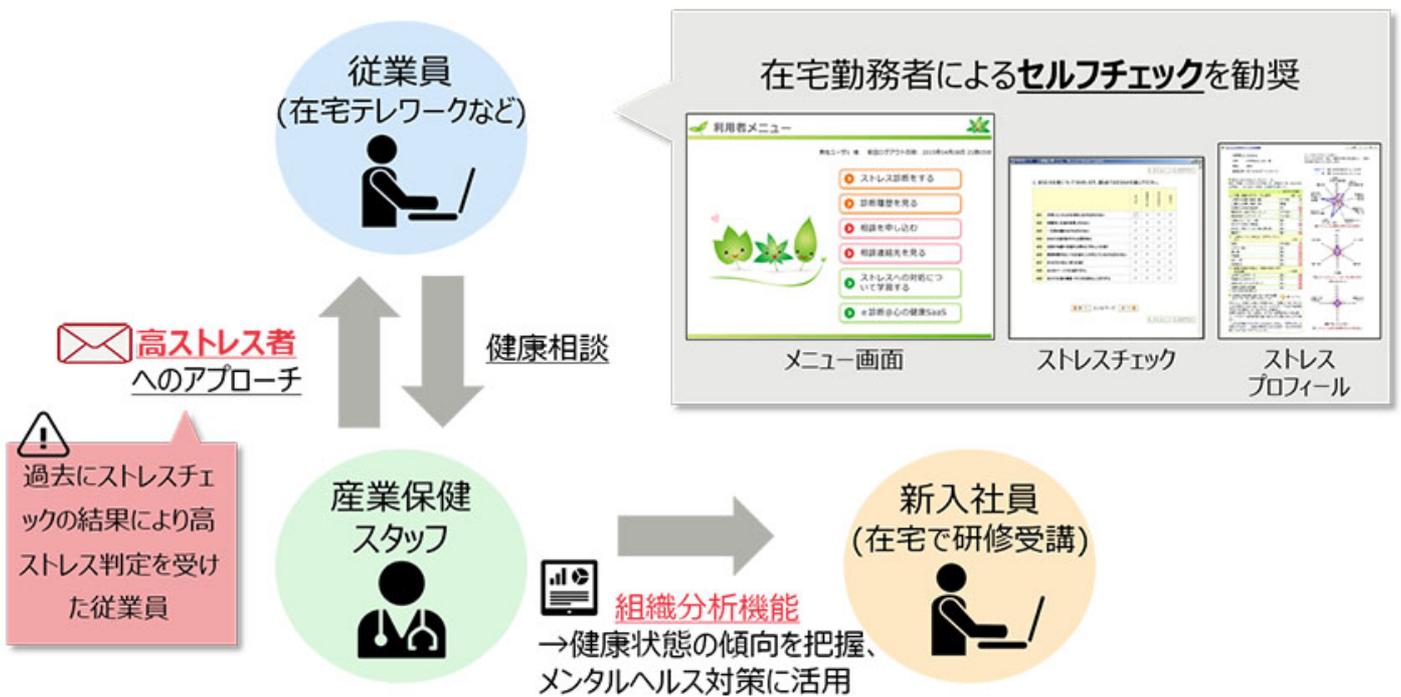
（注1）上司は部下のストレスチェックの結果を参照することはできません。

そして、産業保健スタッフが、個人や職場におけるストレス分析等を行い、従業員一人ひとりのストレス状態に応じたアドバイスやケアを提供したり、人事労務担当者や上司に対して、改善の提案や指導を行ったりすることができるようになります。

## 20年間にわたる多くの産業保健スタッフのノウハウ

この「e診断」には、富士通グループでの社内実践を含む20年間の利用実績から得た多くの産業保健スタッフのノウハウが盛り込まれています。

2020年度は、入社時から在宅で研修を受講する新入社員約1,300名に対しても、早速「e診断」を実施し、組織分析機能を使って健康状態の傾向を把握することで、新入社員のメンタルヘルス対策に活用しています。



在宅勤務者向けメンタルヘルス対策のイメージ図

## 健康経営の第一歩は、定期的なストレスチェックから

新しい生活様式の中では、長期間にわたり在宅勤務を行う従業員が増えていくでしょう。この「e診断」を定期的にご利用することで、従業員一人ひとりが自分自身のストレスを自覚し、セルフケアを行えるようになります。企業としても、拠点や組織単位、営業や開発といった職種や属性毎のストレス傾向を早期に把握して、いち早く対策を実施することができるようになります。

また近年、投資家の間では「健康経営」という観点から企業価値を測る傾向が見られます。健康経営とは、企業が従業員の健康に配慮することが、従業員が生き生きと働ける環境を作ることに繋がり、経営面においても大きな成果が期待できるという考え方です。

富士通は、これからも企業の健康経営への取り組みを支援するソリューションを提供していきます。