

2022年春号

No.244 2022年4月1日発行

ストレス&ヘルスケア

Stress & Health Care

特集 コロナ禍の働き方

コロナ禍による働き方の変化と健康・ウェルビーイング 慶應義塾大学総合政策学部 島津 明人

Contents

- 5 | 食事を共に楽しむ 土佐のかつおめし
- 6 | 画像診断デジタル化の恩恵
- 7 | 心理カウンセリングとは
- 8 | 報告：2021年度開催セミナー・講座

心身の健康は、悪いできごとにも良いできごとにも影響を受けます。新型コロナウイルス感染症は、長期間、社会や個人の生活に大小さまざまな変化をもたらしています。特集では、コロナ禍での働き方の変化からご自身を見つめ直すことについて、連載では、食を通した人や文化とのふれあいの変わらぬよさ、画像診断技術革新がもたらす変化をとりあげます。また、助けが必要なときに活用したい心理カウンセリングを解説します。



コロナ禍による働き方の変化と健康・ウェルビーイング

慶應義塾大学総合政策学部 島津 明人

1. はじめに

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）のパンデミックにより、社会全体がかつてない働き方の変化に直面しています。このような働き方の変化は、同時に、組織のあり方やマネジメント、経済活動、人間関係、家族関係、生活空間の変化を通じて、労働者のウェルビーイング（健康、生産性）に様々な影響を及ぼすことが想定されます。本稿では、労働者の働き方の変化と健康・ウェルビーイングへの影響の捉え方、心理社会的要因への影響、在宅勤務の状況とウェルビーイングへの影響について言及します。

2. 労働者の働き方の変化と健康・ウェルビーイングへの影響の捉え方

図1は、COVID-19のパンデミックの経験が、労働者の健康・ウェルビーイングにどのように影響を及ぼすのか、その考え方の概要を示したものです。

第1の経路は、パンデミックの経験自体が、私たちの健康やウェルビーイングに影響を及ぼすものです。根本的な治療法が十分に確立されていない現在、感染への不安が、私たちの心身の健康、仕事や生活の質を低減するのは明らかです。

第2の経路は、パンデミックが、私たちの働き方、組織や職場のあり方を変化させ、その結果、健康やウェルビーイングに影響を及ぼすものです。たとえば、感染リスクを低減するために、在宅勤務などのリモートワークや、WEB会議システムを用いたコミュニケーションなどが推奨されています。このように、従来とは異なる就業状況で働くことによる不安や心理的負担、生活習慣の変化などが、健康やウェルビーイングに影響を及ぼすものです。

ただし、これらの経路を通じた健康・ウェルビーイングへの影響にも個人差があります。つまり、コロナ禍において働き方や就業状況が大きく変化した人とそうでない人、働き方や就業状況が変化して健康やウェルビーイングが大きく影響を受けた人とそうでない人、などの個人差が存在するのです。これらの個人差要因として、居住地域（感染者が多い地域か否か）、業種、職種、性別、年代、家族形態、社会経済状況、対処行動などが考えられます。

このように、コロナ禍における私たちの健康やウェルビーイングは、様々な経路とメカニズムを持ちながら影響を受けているのです。

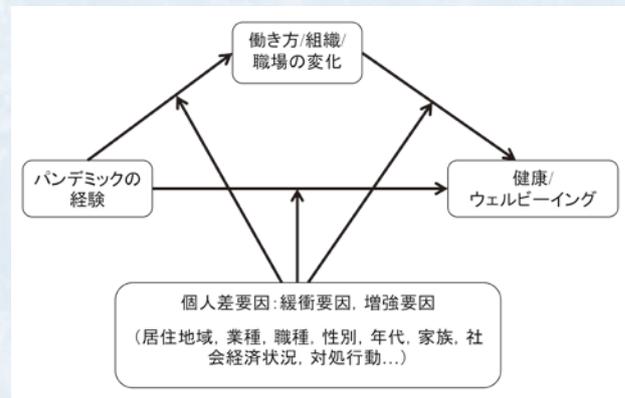


図1. 労働者の健康とウェルビーイング：考え方の枠組み

3. 心理社会的要因への影響

では、COVID-19のパンデミックが、労働者の心理社会的要因にどのような影響を及ぼしているのでしょうか。

COVID-19のパンデミックによる労働者への心理社会的影響は、その労働者が従事する業種や職種によって異なることが指摘されています。医療従事者や、生活や社会の安定に関わる「エッセンシャルワーカー」は、限られた労働力で増大する要求に対応する必要が

あるため、過重労働が懸念されます。このような過重労働は、ストレスからの疲労回復の機会を減少させ、過労死等のリスクを高める可能性があります。また長時間にわたる労働は、家族や友人との交流機会を減少させ、メンタルヘルスの悪化、生活満足度の低下につながります。

他方、営業自粛を要請された業種をはじめ、経済状況の悪化により失業や雇用不安を抱えた労働者の心身の健康も注意が必要です。ILO（国際労働機関）によれば、2022年の労働市場の回復予測を格下げし、2019年の第4四半期と比較して、世界で5,200万人のフルタイムの仕事に相当する労働時間が不足することを予測しています（https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_834117/lang-en/index.htm）。また、台湾での研究によると、SARS（Severe Acute Respiratory Syndrome）のアウトブレイク時に経済的影響を受けた者は、受けなかった者に比べて抑うつ水準が高かったことが報告されています。

4. 在宅勤務の状況とウェルビーイングへの影響

在宅勤務は、労働者の感染リスクを低減し、公共交通機関や混雑した場所を回避することで、ウイルスへの感染リスクを低減します。日本生産性本部による「第8回働く人の意識調査」（<https://www.jpc-net.jp/research/detail/005680.html>）によると、2022年1月現在、労働者の約19%がテレワークを行っています。そして、在宅勤務をしている人の約78%が自宅での勤務に満足しており、約80%がコロナ禍収束後もテレワークを行いたいと希望しています。これらの変化は、人びとが同じ時間に同じ場所に集まる「集合型」の働き方から、各自が主体的に仕事を組み立て（自律）、離れた場所で（分散）、コラボレーション（協働）する働き方への移行を示唆していると言えるでしょう。

こうした状況を見ると、コロナ禍に伴う新しい働き方は、柔軟な働き方を促進しウェルビーイングを高め

そうですが、そのデメリットも指摘されています。たとえば、上述した日本生産性本部による意識調査では、テレワークにより効率が上がった人は約63%に留まっており、残りの人は効率が下がっています。なお、在宅勤務への満足度やコロナ禍収束後のテレワークへの積極的意向は、2021年4月以降少しずつ低下した後、2022年1月調査では上昇に転じ、過去最高となっています。現在、テレワークを行っているのは、テレワークに適した環境・仕組みを構築している企業に属し、かつテレワーク向きの業務を担当している人が中心であることを、労働者の健康・ウェルビーイング支援では念頭に置く必要があります。

5. おわりに

COVID-19のパンデミックにより、これまで当たり前と考えられてきた働き方が大きく覆されました。同じ時刻に、同じ場所に集まり、同じメンバーが顔を合わせながら働くという制約が外されたのです。業種や職種にもよりますが、時間や場所に制限されない働き方が可能になった現在、いつ、どこで、誰と、どのように働くのか、そして「何のために働くのか」「誰のために働くのか」「どんな点にやりがいを感じるのか」といった仕事の意義を、改めて考える必要があります。その際、働き方だけでなく休み方にも注目する、仕事と私生活との関わりをポジティブな視点からとらえ直してみる、家族やコミュニティとの関わりにも注目する、など多面的な視点をもちながら、これからの生き方を俯瞰的に眺めてみるとよいでしょう。

● 筆者略歴

島津 明人（しまづ あきひと）
2000年早稲田大学大学院文学研究科心理学専攻博士後期課程修了、博士（文学）。公認心理師、臨床心理士。早稲田大学助手、広島大学専任講師、同助教授、オランダユトレヒト大学客員研究員、東京大学准教授、北里大学教授を経て2019年4月より、慶應義塾大学総合政策学部・教授（現職）。専門は産業保健心理学、行動科学。



あなた自身の 仕事の意義について考えてみましょう

COVID-19のパンデミックにより、これまで当たり前と考えられてきた働き方が大きく覆されました。

労働者のウェルビーイング（健康、生産性）への影響は、職種や個人背景（居住地域、業種、職種、性別、年代、家族、社会経済状況、対処行動など）によって、一人ひとり異なります。

あなた自身の仕事の意義について考えてみましょう。



あなたにとって 仕事の意義は？

いつ、どこで、誰と、どのように働くのか
「何のために働くのか」
「誰のために働くのか」
「どんな点にやりがいを感じるのか」

働き方だけでなく

休み方にも注目しましょう。
仕事と私生活との関わりは？
家族やコミュニティとの関わりは？
といった多面的な視点を持ちましょう。



子どもの成長を祝う食事を共に楽しむ 土佐のかつおめし

食事の取り方は健康と生活の質（QOL）に大きく影響します。国が望ましい食生活のあり方を示した『食生活指針』の第一項目は「食事を楽しみましょう」の言葉で始まり、**家族や友人などと食事を共にする「共食（きょうしょく）」を増やすことを推奨しています。**共食は食事や食文化を共有することで家族・異なる世代・地域の人々がつながりあい、食を通じて豊かな知識や憩いを育みます。また、**共食の場では食事よりも美味しく感じやすく、共食回数が多い人では抑うつが少なくなることも報告されています。**

しかし、生活様式の変化のもとで共食は減少し、反対に一人で食事をする「孤食」が増えています。孤食では嘔む回数が減って早食いとなりやすく、栄養素も偏る傾向があります。コロナ禍では会食の自粛により共食の機会を増やすことは困難ですが、オンラインツールなどを活用し、**リモートによって積極的に共食回数を増やす試みも提案されています。**

日本の文化に根ざす特別な共食の形として「行事食」があります。日本の食文化や地域の特産を人々とともに味わうことで、食への理解や楽しみをさらに深めてくれます。お正月のお節料理やお雑煮のほかにも、ひな祭りのちらし寿司や冬至のかぼちゃ料理など、季節ごとに多くの行事食がありますが、時代の移ろいとともに消えゆきつつあります。

今回は5月5日の「こどもの日」の行事食である「かつおめし」を紹介します。かつおめしは、私の住む高知県の特産品である鰹を使用し、「勝つ男」という意味を含めて「こどもの日」に健康や成長を願う行事食として食べられます。**共食や行事食をいまいちど見直し、皆で食事を共にする楽しみや、食事への理解と知識を深めてみませんか？**

（社会医療法人近森会近森病院 臨床栄養部 新井田裕樹）



●材料と分量（2人前）

ご飯	300g（茶碗2膳分）	★料理酒	大さじ2
鰹（かつお）切り身	100g	★砂糖	大さじ1
生姜	1片（10g）	★みりん	大さじ1
★水	50mL	青ネギ	適量
★醤油	大さじ1	かつお節	適量
★顆粒だし	小さじ1/2		

●作り方

1. 鰹切り身を1-2cm角に切り、熱湯をかけ水気をきっておきます。生姜は千切り、青ネギは小口切りにします。
2. 鍋に鰹切り身、生姜、★を入れ、中火にて煮汁がほとんどなくなるまで煮詰めます。
3. ポウルにご飯、2を入れ、混ぜ合わせます。お茶碗に盛りつけ、お好みで青ネギ、かつお節を添えます。写真のようにおにぎりにしてもオススメです。

※生姜は高知県が生産量日本一です。高知の特産で作る「かつおめし」のように、地元の食材への知識、理解を深め、健康も維持・増進していきましょう！



画像診断デジタル化の恩恵

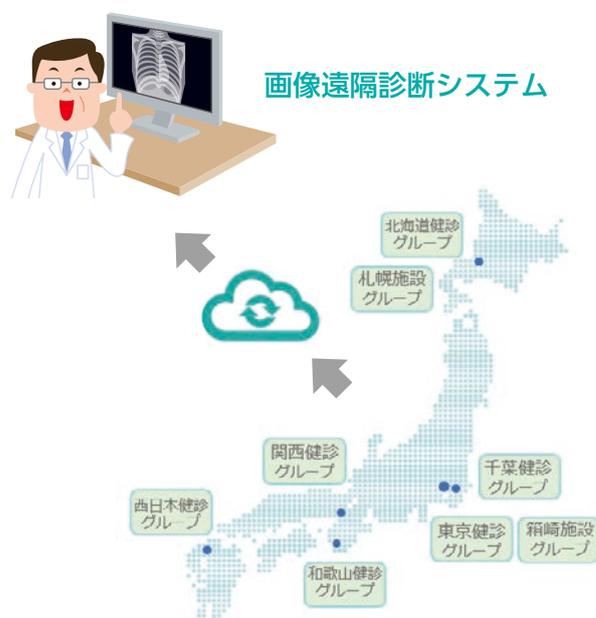
画像診断部 部長 玉地 義弘

平成の中頃まで集団検診の胸部レントゲン写真は1コマが100mm×100mmのロール状のフィルムに撮影する間接撮影が主流でした。フィルムには縮小像が写り、拡大鏡の付いた観察器で順送りに読影していました。

これに対し、一般の病院等で撮影される直接撮影は主に半切(35.6cm×43.2cm)フィルムに撮影し、一枚ずつシャーカステンに掛けて読影するため大量に読影するには間接撮影に比べて大変な手間と労力を要し、重くて場所を取るので保管も大変でした。

20世紀後半に出現したデジタルカメラは、パソコンやインターネットの普及と共に発展し、フィルムカメラを凌駕するに至りました。この流れは医療現場にも押し寄せ、レントゲン撮影して得られたデータをフィルムでは無くパソコンで出力することが可能となりました。モニター上で濃度を変えたり、拡大・縮小ができるようになり、簡単に過去の画像と比較できたり、重くて大きいフィルムから解放され、読影のあり方を大きく変えました。デジタル撮影機器が進歩・普及する事によって、間接撮影の関連機器は製造販売が中止されデジタルの直接撮影が主流となりました。

当初、パブリックヘルスリサーチセンターではデジタル撮影機器を健診の画像を閲覧するために導入しましたが、現在では各拠点の読影レベルの均一化と精度管理、結果判定までの時間短縮を目指し、画像の遠隔診断システムに発展させています。健診現場あるいは全国の拠点から画像を東京支部に転送し、支部施設内での読影に加え、読影医の自宅や診療所に設置した端末で読影しています。昨年の実績では、胸部レントゲンの58%、胃部レントゲンの66%、眼底検査の94%を遠隔読影にて行いました。このシステムにより、コロナウイルスの感染予防対策として推奨されているいわゆるテレワークが可能となりました。今後もその比率を増やしたいと考えており、新たにマンモグラフィ検査でも遠隔読影システムを準備中です。



遠隔読影システム導入以前は、紙の名簿や結果表、レントゲンフィルムやポラロイド写真などを使用していましたが、それらが大幅に削減されました。木材や石油といった資源を保護するという意味においてSDGs的取り組みと言えるかもしれません。

この様に画像診断のデジタル化は様々な恩恵をもたらしています。昨今では、AI(人工知能)を使った診断システムの開発も行われており、読影医の診断をサポートしてくれる時代もそう遠くないかもしれません。

心理カウンセリングとは どのようなものですか？

皆さんはカウンセリングを受けたことがありますか？カウンセリングを受けてみたいけれど、カウンセリングとはどのようなものか分からない、効果があるかどうか不安などと考えている方に向けて、カウンセリングの内容や効果などについて4回にわたって説明していきます。

カウンセリングとは？

カウンセリングの定義は、その基盤となる理論や立場によってさまざまです。一般に、離婚カウンセリングや美容カウンセリングなど、広く相談にのることをカウンセリングと呼ぶことがありますが、**心理や医療の世界で用いられるカウンセリングの共通定義は下の通りです。**

クライアントや患者と呼ばれる人が、それまでとは異なるように行動し、感じることができるようになるのを、一人の訓練された専門家（カウンセラー）が援助する社会的相互作用である。



考え方や行動の変容



言葉や言葉以外の手段で

カウンセリングにおける相互作用とは、言語を手段とすることが主ですが、言語の表現が苦手だったり、クライアントが年少だったりする場合は、時として箱庭や遊具など、非言語の手段を用いることもあります。

非言語を中心に用いる
箱庭療法・遊戯療法
芸術療法 など



言語を中心に用いる
認知行動療法
精神分析療法 など



×評価・批判、◎受容的・共感的

カウンセラーはクライアントのどのような話でも評価したり批判したりすることなく、常に受容的で共感的な態度で受け止めます。そのような相互作用を通じて、クライアントは**自己理解を深め、人間的に成長し、自発的な人生を歩めるようになる**のです。



心理カウンセリングとは訓練された専門家とクライアントとの相互作用であり、そのような相互作用を通じて、クライアントは自己理解を深め、人間的に成長し、自発的な人生を歩めるよう援助されます。

2021年度開催セミナー・講座のご報告

2021年度は、毎年ご好評いただいている各講座をオンラインにて開催いたしました。オンライン活用によって、全国各地からご参加いただいております。2022年度も無料、有料のセミナー・講座を予定しております。詳細は開催準備ができ次第、ホームページ、メールマガジン、SNSよりご案内いたします。ぜひ、メールマガジンにご登録ください (<https://www.phrf.jp/mailmagazine/>)。



メルマガ

<p>ご要望やご状況に合わせたプログラムを提案 メンタルヘルス企業研修 https://phrf.jp/health/kensyuservice</p>	<p>●在宅勤務者向けメンタルヘルスセミナー ●在宅勤務者向け健康セミナー食生活・運動編 ●ストレスチェック制度・組織分析の活用 ●管理職研修</p>
<p>企業従業員の健康増進及びメンタルヘルス不調対策に 健康増進セミナー https://www.phrf.jp/ssl/education/zoushinseminar</p>	<p>テレワーク推進に伴う新たなメンタルヘルス対策 ～メールカウンセリングサービスの活用～ 第1部 コロナ禍のストレスチェック結果について 第2部 コロナ禍の職場のメンタルヘルス対策 (9月7日)</p>
<p>メール相談の価値や利用方法を共有 メール相談メンタルサポーター養成講座 https://phrf.jp/ssl/education/mail</p>	<p>2021年度初級講座 (5月22日) 2021年度中級講座 (7月より平日・土曜の各コース全5回)</p>
<p>勤労者のメンタルヘルスについて啓発 健康教育研修会</p>	<p>職場のメンタルヘルスー現状とこれからー 第1部 職場のメンタルヘルス対策の動向 ：事業場での必要な支援について考える 第2部 ウィズ/ポストコロナにおけるメンタルヘルス ：働き方の変化とワーク・エンゲイジメントに注目して (2022年3月17日)</p>
<p>うつにならない方法について広く啓発 ストレス科学シンポジウム</p>	<p>うつにならない第11弾 講演1 うつの悪循環の克服：仕組みを知って対処しよう 講演2 女性がうつにならないための3つの提案 講演3 うつにならない、負けない生き方 (2022年3月20日)</p>

お問い合わせ

健康診断サービス

北海道：札幌商工診療所、北海道健診グループ、札幌施設グループ

☎011-261-2000

☎011-261-2010 (診療所予約)

東京：東京健診グループ

☎03-3251-3881

千葉：千葉健診グループ

☎047-492-2268

関西：関西健診グループ

☎06-6539-1111

和歌山：和歌山診療所、和歌山健診グループ

☎0739-33-9937

西日本：福岡診療所、西日本健診グループ

☎092-286-9619

☎092-585-5785 (診療所予約)



写真紹介

撮影者：足立亜委子 (健康増進センター)

編集発行：

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター ストレス科学研究所

〒169-0051 東京都新宿区西早稲田1-1-7

TEL 03-5287-5168 / FAX 03-5287-5072 <https://www.phrf.jp>

