

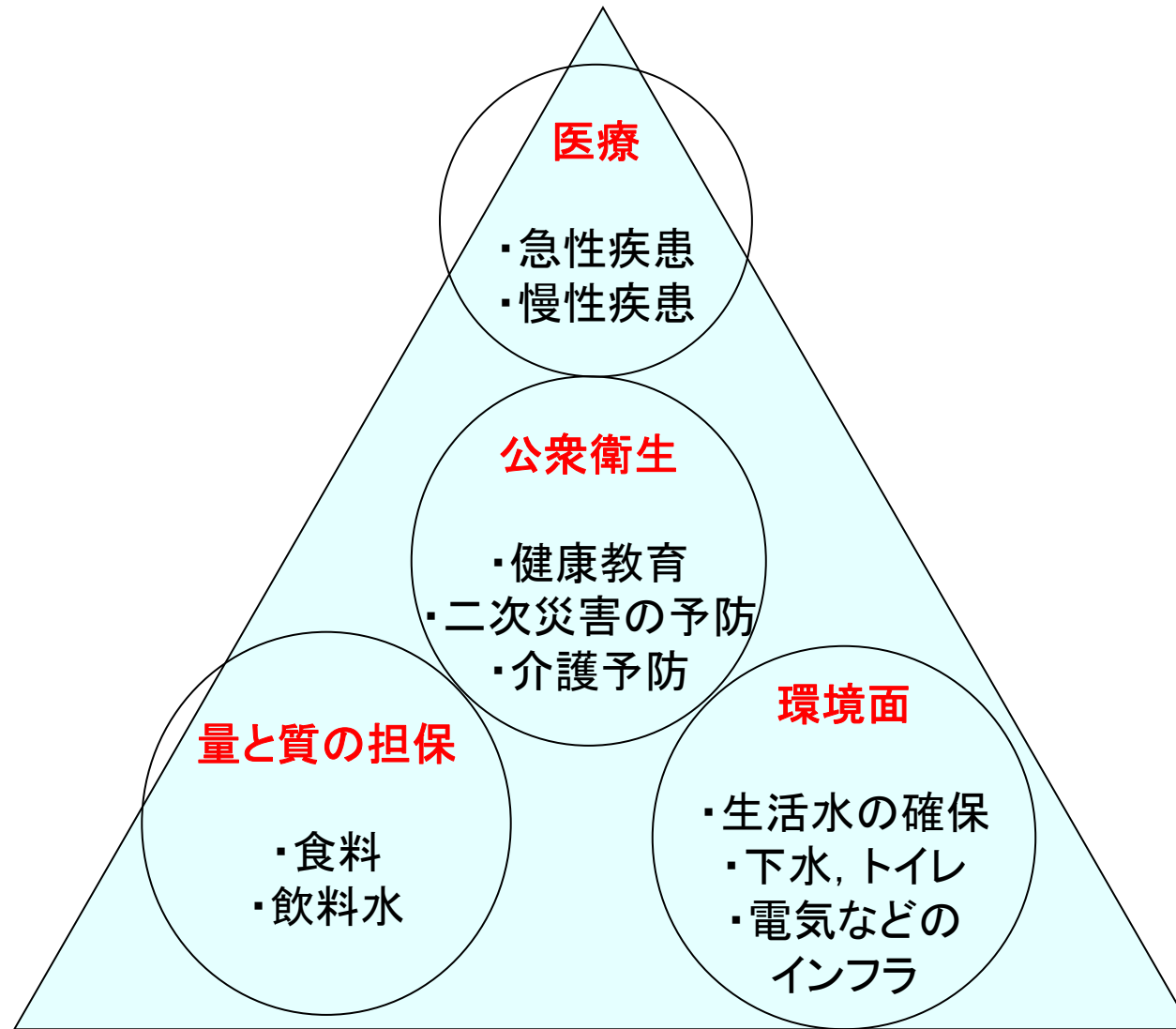
2020年5月20日(水)

健康いきいき職場づくりフォーラム  
新型コロナウイルス緊急対応セミナー

# 「健康」からの論考 ～「コロナに負けない『健康いきいき』を 考える」

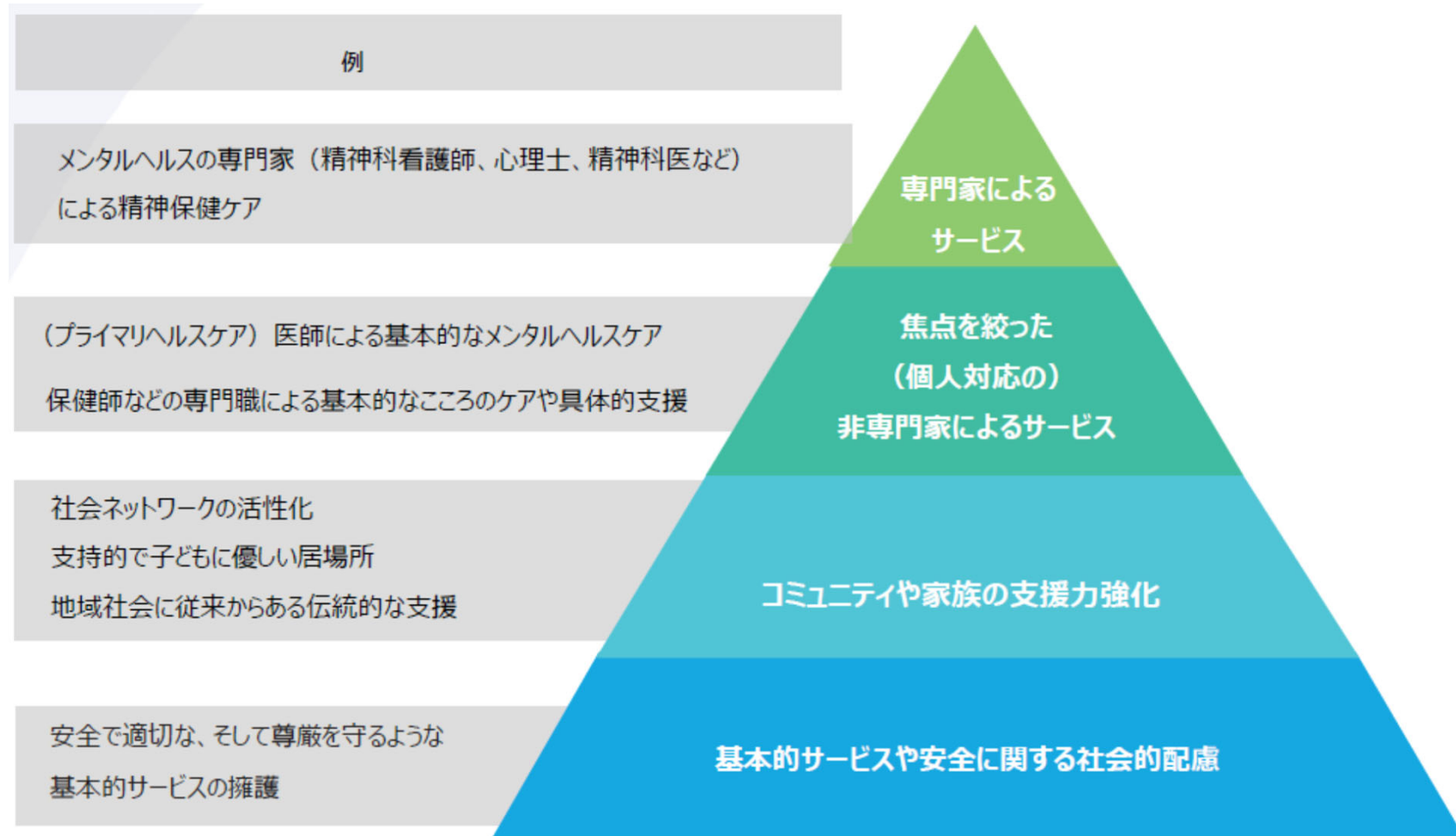
慶應義塾大学  
総合政策学部  
島津明人<https://hp3.jp/>

# 健康を確保する要素



和田・木根原・石井・平川・滝澤 (2011) 集団を対象にした公衆衛生的対応について知っておきたい5つのポイント. 話題・岩室(編)保健・医療従事者が被災者と自分を守るためのポイント集, 2-11, 中外医学社.

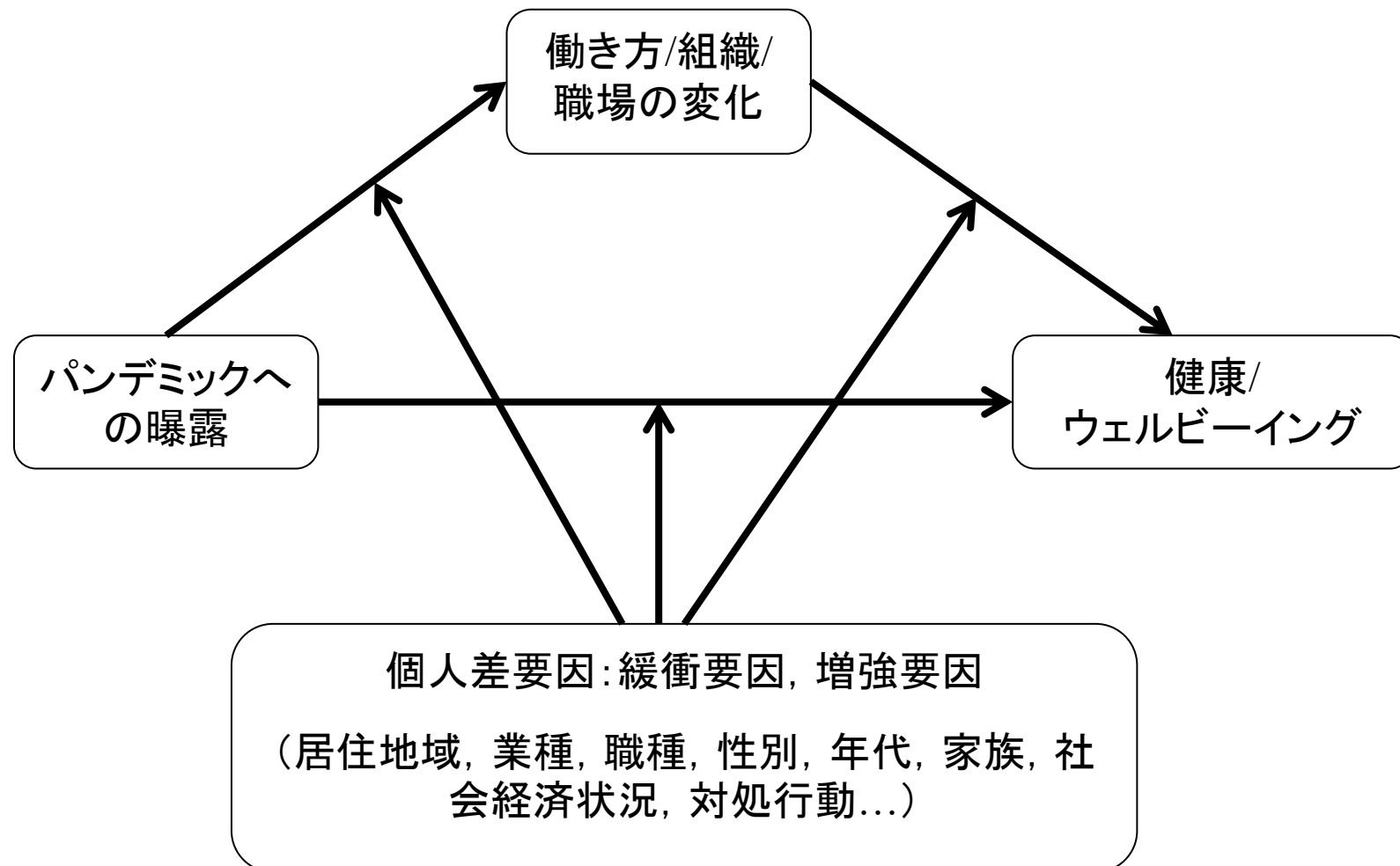
# メンタルヘルスと心理社会的支援の 介入ピラミッド



新型コロナウイルス流行時のこころのケアVersion 1.5

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート(MHPSS)に関する機関間常設委員会(IASC)  
リファレンス・グループ

# 従業員の健康とウェルビーイング： 考え方の枠組み



# 職種による感染リスクの差異

Table 1. Number and percent of workers exposed to infection or disease more than one time per month, and more than one time per week, by major (2-digit) Standard Occupational Classification code (SOC).

	2-digit SOC	total in SOC	Exposed > 1 time/month		Exposed > 1 time/week	
			#	%	#	%
31	Healthcare Support	4,117,450	3,958,560	96.1%	3,160,890	76.8%
29	Healthcare Practitioners and Technical	8,646,730	7,911,430	91.5%	6,728,420	77.8%
33	Protective Services	3,437,410	1,789,490	52.1%	1,026,660	29.9%
39	Personal Care and Service	5,451,330	2,841,730	52.1%	29,810	0.5%
21	Community and Social Services	2,171,820	704,280	32.4%	168,190	7.7%
25	Education, Training, and Library	8,779,780	2,048,070	23.3%	--	--
37	Building and Grounds Cleaning and Maintenance	4,421,980	924,290	20.9%	--	--
43	Office and Administrative Support	21,828,990	3,532,530	16.2%	2,871,400	13.2%
19	Life, Physical, and Social Science	1,171,910	159,970	13.7%	20,030	1.7%
15	Computer and Mathematical	4,384,300	587,970	13.4%	--	--
53	Transportation and Material Moving	10,244,260	930,930	9.1%	118,770	1.2%
47	Construction and Extraction	5,962,640	491,990	8.3%	--	--
51	Production	9,115,530	371,480	4.1%	--	--
13	Business and Financial Operations	7,721,300	300,900	3.9%	300,900	3.9%
27	Arts, Design, Entertainment, Sports, and Media	1,951,170	57,140	2.9%	--	--
11	Management	7,616,650	59,050	0.8%	--	--
17	Architecture and Engineering	2,556,220	--	--	--	--
23	Legal	1,127,900	--	--	--	--
35	Food Preparation and Serving Related	13,374,620	--	--	--	--
41	Sales and Related	14,542,290	--	--	--	--
45	Farming, Fishing, and Forestry	480,130	--	--	--	--
49	Installation, Maintenance, and Repair	5,628,880	--	--	--	--
	All SOCs	144,944,620	26,669,810	18.4%	14,425,070	10.0%

Baker et al. (2020) PLoS ONE 15(4): e0232452.

<https://journals.plos.org/plosone/article/figure?id=10.1371/journal.pone.0232452.t001>

# コロナ禍における労働者の心理社会的問題 (感染問題のほかに)

## 【医療従事者】

- 長時間労働, ストレス, 偏見

## 【医療従事者以外の労働者】

- エッセンシャルワーカーの過重労働
- 企業活動の自粛や縮小による経済的困窮や失業
- 在宅勤務による労働時間の延長
- ワーク・ライフ・バランス: 家事, 育児, 介護...
- コミュニケーション: 同僚, 顧客
- 在宅勤務の裁量権のない労働者のストレス
- 感染者を看護する労働者の負担

Burdorf et al. (2020). Scand J Work Environ Health. 2020;46(3):229–230

Koh (in press). J Occup Health

Shimazu et al. (in press). J Occup Health

# コロナ禍における心理社会的支援

## 【短期的視点】

- 心理的: ストレスマネジメント, リラクセーション
- 身体的: 睡眠, 栄養
- 行動的: 身体活動
- 社会的: コミュニケーション

在宅勤務への工夫の例

## 【中長期的視点】

- できることをやる→コントロール感/達成感の維持
- 日常生活でのポジティブな出来事→慢性的ストレスからの休息
- 利他的な行動, 向社会的行動→互惠性, 社会的支援の入手

# 在宅勤務への工夫の例

在宅勤務が長期化することで、帰属感や安心感を保つことが難しいと感じる従業員も少なくないと思われる。また個人により程度の差はあるものの「孤独感」や「仕事のやりにくさ」を感じることは否めない。在宅勤務を快適に行うためには、ハード面での整備に加えてソフト面の対策を求められる。

## 【在宅勤務への工夫】

### (1) 業務とプライベートの切り分け

- 業務の開始と終わりを自分に言い聞かせるために、勤務開始時と終了時に上司に連絡する。
- 昼休みは自宅ではなく、軽く散歩など外出の機会に充てる。
- オフィス勤務時と同様に毎朝の身支度や身繕いはきちんと行う。

### (2) コミュニケーション方法の検討

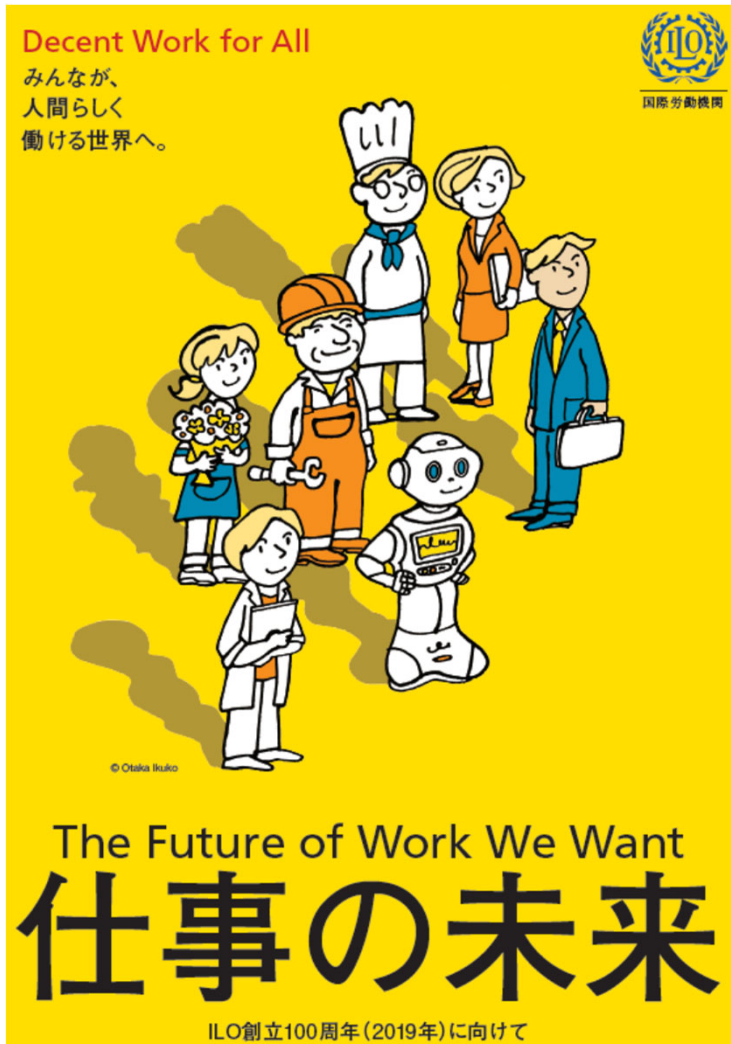
- 電話会議や Web 会議ツールを利用し、声や画面を介したコミュニケーションを推奨する。
- メールではなく、あえて電話等でのコミュニケーションを取ることを推奨する。
- 必要に応じてではなく、1 日1回は時間を決めて声や画像を通じた打ち合わせを行う。

### (3) 在宅勤務の限界を認める

- 在宅勤務のデメリットではなく、そのメリットを周囲の者と共有すること。
- 在宅勤務に対しては、オフィス勤務時と全く同じレベルのアウトプットを求めない。
- 在宅勤務で効果を上げるための方法をチーム間で常に考え実行する。



# これからの働き方を考える



国際労働機関 (ILO) は2019年に創立100周年を迎えました。詳しくは→

国際労働機関 100 社会正義の拡大、ディーセント・ワークの推進  
国際労働機関 (ILO) は、国際連合の専門機関です

検索 ilo.org

ILO駐日事務所 > ILO駐日事務所 > インフォメーション > プレスリリース >  
人間らしく働きがいのある仕事の未来のために人を中心に据えた政策課題が必要 ...

仕事の未来世界委員会

人間らしく働きがいのある仕事の未来のために人を中心に据えた政策課題が必要

ILOについて > [+] ILOと日本 > [+] 国際労働基準 > [+] ILOの活動分野 > [+] ドミニカのためのヘルプデスク > [!]

ILO駐日事務所, 2017年11月 ([https://www.ilo.org/tokyo/fow/WCMS\\_592270/lang--ja/index.htm](https://www.ilo.org/tokyo/fow/WCMS_592270/lang--ja/index.htm))

- 生産性の向上
- 雇用の破壊

## 仕事の世界を変える 4つの大きな要素

## 2 人口動態

### demographics

- 少子高齢化
- 若年失業者の増加(アフリカ, 南アジア)
- 女性の労働参加率の低下(無給労働)

## 5 感染症対策

- 雇用の創出と成長, 開発
- 環境の保護, 持続可能性

### 3 気候変動 climate change

## 4 グローバル化 globalization

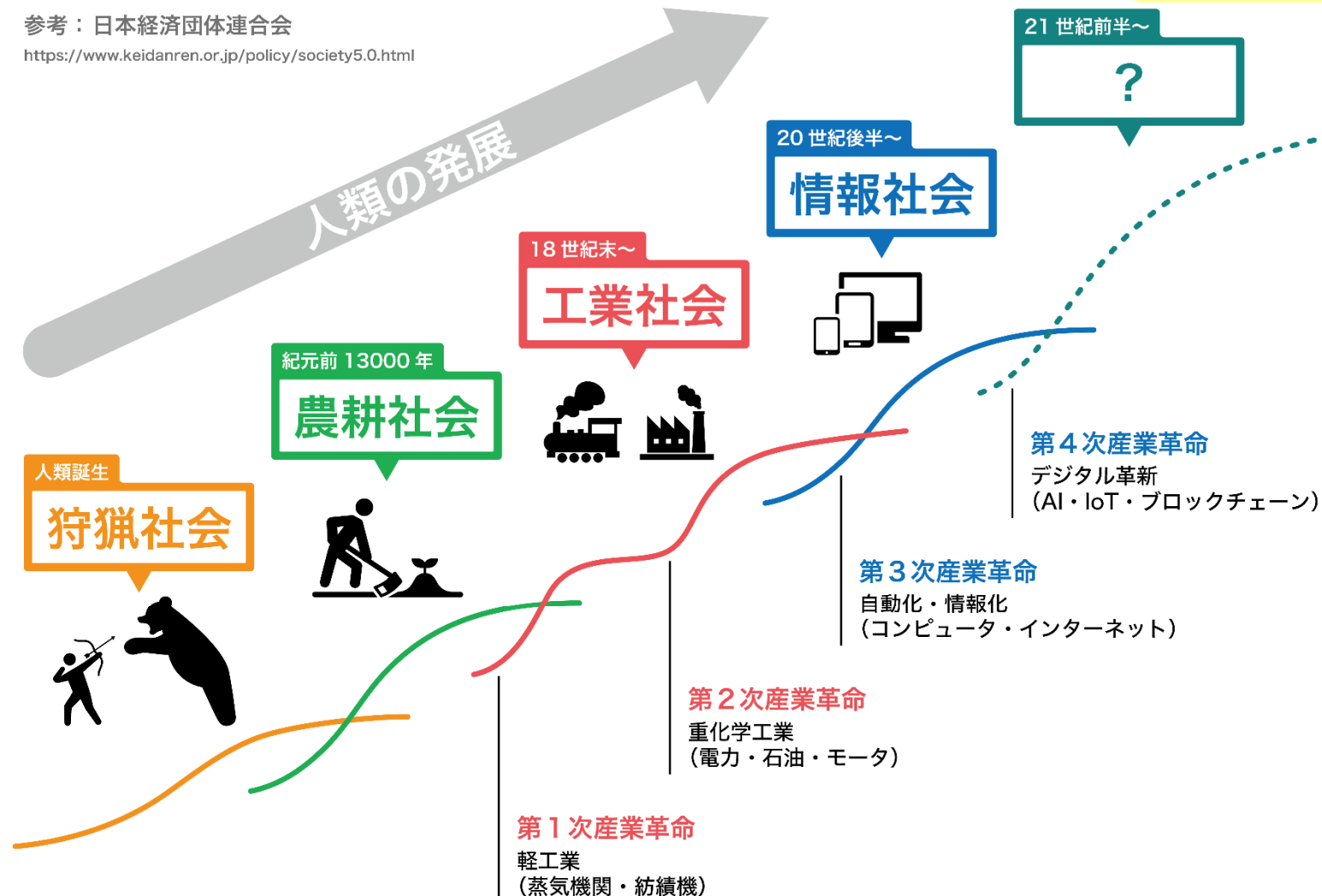
- 移民の増大
- 各国間の経済的不平等の増大

# 人類の発展と働き方の変遷

ウィズ(with)コロナ

参考：日本経済団体連合会

<https://www.keidanren.or.jp/policy/society5.0.html>



# 改めて、健康でいきいきと働くために

- 同じメンバーが、同じ場所で、同じ時間に働く前提からの解放  
→誰と、どこで、いつ、どのように働くか？
- 個人、組織、社会の折り合いをどうつけるか？（自己感、組織風土、文化）
- 「職場」の役割は？
- 人間の持つ3つの欲求をどう充足させるか？  
（親和性[社会的距離と心理的距離]、自律性、有能性）



# 第28回日本産業ストレス学会

- 日程:2020年12月4日(金)~5日(土)
- 会場:~~東京ビッグサイト・TFTビル~~ →オンライン開催に変更
- テーマ:働き方改革と産業ストレス:主体的労働の創生に向けて
- 大会長:島津明人(慶應義塾大学総合政策学部・教授)



基調講演

ウィルマー・B・シャウフェリ  
**Wilmar B. Schaufeli**

(オランダ ユトレヒト大学 名誉教授 / ベルギー ルーヴェン・カトリック大学 名誉教授)



特別対談

伊藤 輝夫 (テリー伊藤) x 夏目 誠

(慶應義塾大学政策・メディア研究科)

(大阪樟蔭女子大学名誉教授 精神科専門医 / 産業医)



特別講演

ペッカ・オルパナ  
**Pekka ORPANA**

(駐日フィンランド大使)



特別講演

梅崎 昌裕

(東京大学大学院医学系研究科 国際保健学専攻 人類生態学分野)



特別講演

田中ウルヴェ 京

(メンタルトレーナー / 五輪メダリスト / IOC マーケティング委員 / 慶應義塾大学大学院 システムデザイン・マネジメント研究科)

大会ウェブサイト <https://hp3.jp/jajsr2020/>

