



テレワーク環境に 慣れることができず 仕事に集中できません



入社4年目の男性会社員。新型コロナ対策として週3日のテレワークが続いています。当初、テレワークには満員電車のストレスがなく、始業時間ギリギリまで寝ていられるなど、メリットしかないと考えていました。ところが実際は、自宅と会社とで作業環境が大きく違うため思ったように仕事がかどりません。社内にいればすぐ誰かに質問できたところが、いまはメールでのテレビ会議だのと大ごとになってしまったため、質問ひとつするだけでプレッシャーを感じてしまいます。このような小さな不便が積み重なり、「コロナ前よりもストレスを抱えてしまうようになりました」。

さらに、テレワークでプライベートと仕事の時間の線引きが曖昧になったせいで、休日在家で過ごしていても、どこか仕事のが気になるようになってしまいます。体に疲労はないものの精神的に休息が取れず、日に日に仕事へ集中することができなくなってしまう。こんな状況でモチベーションを落とさないためにはどうすればよいでしょうか。

変えられない現実より プラスの方へ 目を向ける

通常の勤務同様、在宅勤務にはメリットもデメリットもあります。そのなかでできるだけストレスを軽くするためには、

デメリットだけでなくメリットにも目を向けるようにしてはどうでしょうか。その視点からお書きいただいている問題点を整理すると、仕事の進め方と生活リズムの2点になります。

仕事ですぐに質問できないために不便に感じることはあると思います。それまでの習慣を変えるのも簡単ではないで

仕事の効率を見直す よい機会と考える

しよう。しかし、何事にしても、思うようにいかないことはあるものです。現実を変えることができないとすれば、現実を受け入れつつ、メリットにも目を向けるようにするとよいでしょう。

例えば、メールだと事前に問題を整理できてよい場合があります。問題を整理できてよい場合が、会議を開いて議論した方がよいこともあるでしょう。問題を全体で共有しやすくなったり、些細なことでも相手の時間を取らないですんだりする可能性もあります。新しい環境のなか、不便はあるにしても、メリットを生かせるように一緒に工夫できるとよいでしょう。

生活リズムに関しては、朝、仕事を始めるときに1日の仕事の進め方の計画を立て、仕事と休憩の割り振りを考えておくようにするとよいでしょう。そうすれば、在宅時だけでなく、出社して仕事をするようになった後も効率的に仕事を進められるようになります。今回の在宅勤務の体験が、仕事の進め方や生活リズムを見直すよい機会になることを期待しています。



| Today's work | |
|--------------|------------|
| am | 始業 |
| 9:00 | メール確認 |
| | オンライン会議 |
| pm | Lunch |
| 12:00 | |
| 13:00 | 提案書作成 |
| | チャットで打ち合わせ |
| | メール確認 |
| 18:00 | 終業 |

