



こころの安心 相談窓口
エイジェック 新宿本社
担当: 鈴木・古山

エイジェックグループの皆様、こんにちは。そして、新入社員の皆様、入社おめでとうございます。

「こころの安心 相談窓口」はメンタルヘルスケアの専門窓口として、悩みや不安、困り事等について、メールで話を聞き、皆様が安心して就業を継続できるようにサポートを行っています。

また、相談窓口が毎月発行しています「こころの安心だより」は、皆様がメンタルヘルスに関心を深めたり、自身のケアに取り組んでもらえるように、役立つ情報を発信していきます。どうぞ宜しくお願いします。

今月号は【誰にでも起こり得る「サイレントうつ」】についてお伝えします。

誰にでも起こり得る「サイレントうつ」

新型コロナウイルス感染症の影響により、テレワークという働き方が浸透し、在宅勤務をしている社員もいるかと思えます。テレワークは「場所や時間に縛られず働ける」など、様々なメリットがありますが、同時にテレワークだから生じやすい不調も指摘されています。

中でも気を付けたいのが、「在宅で仕事をする中で、長時間勤務になった」、「誰ともコミュニケーションをとらず、孤独感を感じている」など、心理・環境のストレスから「サイレントうつ」という状態になることです。テレワークは、相手のスケジュールに合わせてと結果的に長時間労働になりかねません。自分自身の体調やメンタルに気を配りながら、働き方をコントロールしましょう。

自分でできる「サイレントうつ」の予防策



① 不調になったときの
相談先一覧表を作る

何かあった際はひとりで抱え込まず、
速やかに報・連・相を行なう



② 仕事とプライベートを
きっちりと分ける

休憩時間を定期的にとり、
メリハリをつけた生活にする



③ 就業時間以外は
業務用のPC等を見ない

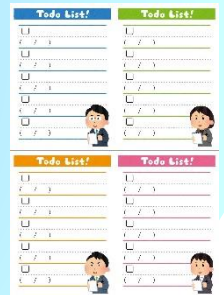
緊急時の連絡以外は、
対応しない



④ 休憩時間や休日を
カレンダー機能に入れておき、
メンバーに共有する



⑤ 自分の仕事を可視化し、
TO DOをオープンにする
仕事量やスケジュールをメンバーに共有する



良いと思うことは、まず試してみましょう！！

出典：日経 Biz Gate 在宅で気づかない「サイレントうつ」先進企業に聞く対処法

「こころの体温計」

気になることがあるときは、
心の健康状態を確認してみましょう。
睡眠の状態もチェックできます。

ストレス度が、水槽の中で泳ぐ
金魚などの絵になって表示されます。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL :

counselor@agekke.co.jp

