
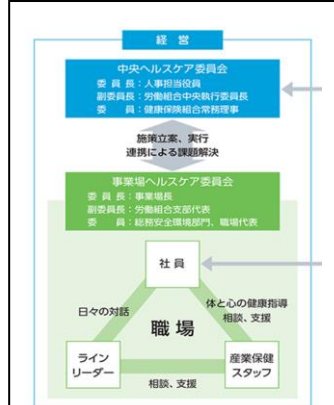
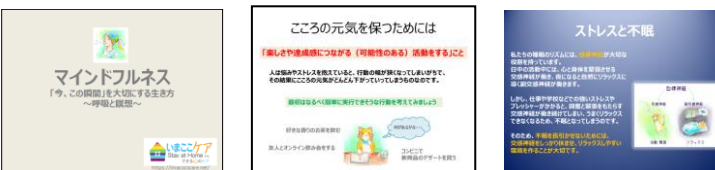


コロナ禍におけるオンラインシステムを用いた従業員の心と体のヘルスケアについて			
ガイドラインステップ	キーワード (6つ以内)	・オンライン心の健康教育	・コロナ禍での対策
1, 2, 3, 4, 8, 9, 16		・オンライン体操教室	・ライブ配信
		・いまここケア	・スピード感
改善・取組みの 背景と課題	<p>新型コロナウイルスの感染拡大をきっかけに職場におけるテレワークの急速な進展や、新しい生活様式への対応など、人々の生活が著しく変化した。弊社でも本社はテレワーク率70%を目標にテレワークの推進を図ったところ、周囲とのコミュニケーションが減った、仕事とプライベートの切り分けがつかない、孤独や不安を感じるといった声が聞かれるようになり、本社系を中心にメンタル不調者が多数発生するようになった。また、自宅での作業環境が整わない中で急遽始まった在宅勤務の影響で、身体活動量が減った、体重が増えた、肩こり腰痛と言った声が多く聞かれ始めた。そこで、コロナ禍において、従業員の心身の健康の保持増進を目的にオンラインによる、心のケア、体のケアそれぞれについてヘルスケア研修を実施した。弊社では全社的なヘルスケアに関する企画立案を中央ヘルスケア委員会が担い、実施は各事業場のヘルスケア委員会が行う。ヘルスケア組織体制が整っていたため、コロナ感染拡大に伴いスピード感をもって実施することが出来たと考える。</p>		
改善・取組みの 着眼点	<ul style="list-style-type: none"> ・保健師面談などで聞かれた、現場で起こっている心の不調、身体の不調の声、休業者の情報を察知して、すぐに行動を起こすことを重要視し、ヘルスケア委員会が企画し、各事業場のヘルスケア委員である保健師が中心になり実施を行った。 <p>大阪本社においてメンタル不調による休業者が急増（コロナ以前1～2名/月→コロナ感染拡大2020年8月以降3～7人/月）⇒2020年9月末から健康教育を開始</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コロナ前は対面での健康教育を実施していたが、コロナ禍での工夫として在宅勤務者はオンライン、出社している社員は会議室で参加（ハイブリット式）での実施とした ・体操教室動画、心の健康教育資料を社内イントラネットに保管し、いつでも閲覧可とした ・体操教室はライブ配信にこだわり、心の健康教育では1グループ10名程度で設定しオンライン上で対話しながら双方向コミュニケーションにこだわるなど、在宅勤務で孤独を感じている社員が、つながりを感じる事が出来るようにした ・心の健康教育では『いまここケア』の資料を使い、資料作成に時間をかけることなく早急に実施した（以前から東京大学精神保健学分野の講座に参加し情報を早期に得られた） 		
改善・取組みの 概要	<p>〈心のケア〉 東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野から発信されている『いまここケア（マインドフルネス・行動活性化・身体活動・睡眠）』を活用し、2020年9月末から12月にかけてオンラインで心の健康教育を実施した。対象事業場の従業員372人を10グループに分け、各グループ4分野の内容でそれぞれ各30分 計40回実施 対象者372人、参加者331人、参加率89% また、音声ガイドを入れた資料を社内イントラネットに保管しいつでも閲覧できるようにした。</p> <p>〈体のケア〉 テレワークの増加に伴う運動不足や肩こりや腰痛など体の不調の解消を目的に外部講師による15分間のオンライン体操教室を2020年9月末～12月にかけて、毎週4日12:45～、15:00～ 1日2回ライブで実施した。また、ライブ配信後、講師による体操教室動画を社内イントラネット上に保管しいつでも閲覧できるようにした。</p>		

<p>写真・図表・イラスト</p>	<p>体操教室（在宅勤務者）（工場での参加）</p>  <p>弊社のヘルスケア組織体制</p>  <p>心の健康教育資料（一部抜粋・いまここケアより）</p> 
<p>効果</p>	<p>〈心のケア〉</p> <p>プロセス評価の指標として研修の効果についてアンケートを行った結果、非常に効果がある40%、やや効果がある54%と回答した。コロナ禍においてメンタル不調を経験した人は39%と高く、その内47%が誰にも相談せずに、一人で悩みを抱えていたと回答した。健康教育では不調時には周囲へ相談することの大切さを説明し、健康教育実施後、不調時には周囲へ相談しようと思う、と84%が回答した。アンケート回収率91%</p> <p>自由記載では研修を継続して実施を望む声が多く聞かれた。</p> <p>〈体のケア〉オンライン体操教室 計48回実施 参加者のべ700人</p> <p>研修の満足度についてアンケートを行った結果64%が満足・29%がやや満足と回答し、62%が自身の健康に役に立つ・28%がやや役に立つと回答した。その理由として、在宅勤務での運動不足の解消、肩こり・腰痛予防になるといったフィジカル面、リフレッシュ気分転換になる、他者とのつながりを感じられるといったメンタル面の回答が得られた。アンケート回収率78%</p>
<p>このGPSの経験から学ぶことができるポイント</p>	<p>こころのケア、からだのケアともに、不調の声が聞かれ始めてから実施までとにかく、スピード感を重視した。それにはヘルスケア組織体制が整っていたことが功を奏したと考える。実施当初はオンラインの操作に企画側、参加者側ともに不慣れで、リモートが繋がらない、音声が出ない、画像が出ない等のトラブルもあったが、事前準備に時間をかけるのではなく、多少の不具合があっても、現場で起こっている健康課題に今すぐ取り組むことで、困っている社員を支援したいと考えた。アンケート結果からは多くの社員から高評価を得ることが出来たが、今後への課題は多々ある。効果検証では、メンタル不調者は減っておらず依然高いまを推移している。また、テレワーク環境下は続いており、社員の身体活動量の低下や体重増加も改善はしていない。しかし、社内イントラネット上に保管している体操教室動画を使って今現在も社員の運動習慣促進のため昼休みに体操教室を実施している部門もあり、心の健康教育資料を使って全社でいつでも心の健康教育を実施できる体制となっている。今後も、さらにブラッシュアップを図り、社員の心身の健康の保持増進のために新たな対策を実施していかなければならないと考えており、現在取り組んでいる最中である。</p>
<p>参考資料</p>	<p>東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野いまここケア https://imacococare.net/</p>
<p>COI欄</p>	<p>なし</p>
<p>投稿者（職種）</p>	<p>天野和代（保健師）</p>
<p>所属機関</p>	<p>投稿日 2022年1月18日</p> <p>事業所/医療保険者/健診機関・企業外労働衛生機関/大学等教育機関/その他（ ）</p>

