

在宅勤務がメンタルヘルスに影響を及ぼすリスク

最近のオフィス回帰の背景には在宅勤務者のメンタルヘルス問題もあるようです。在宅勤務がメンタルヘルスに与える影響とその対策について考察します。

はじめに

近年、在宅勤務などテレワークを廃止し、オフィス回帰を進める企業が増えています。その背景には生産性の問題もありますが、実は「在宅勤務が従業員のメンタルヘルスに与える影響」への懸念もあるとされています。以下、在宅勤務がメンタルヘルスに与える影響とその対策について考察します。

在宅勤務とメンタル不調

国際労働機関（ILO）と世界保健機関（WHO）が2022年に発表した共同レポートによれば、在宅勤務を常態化した労働者は、仕事と生活の境界が曖昧になることでストレスや不安、燃え尽き症候群のリスクが高まると報告されています。日本でも厚労省関係の調査によれば、テレワーカーの約3割が「仕事と私生活の切り替えが難しい」と回答しています。

在宅勤務がメンタルヘルスに悪影響を与える要因

1. プロセスよりも結果重視の評価

在宅勤務では、業務の過程を上司が直接観察できないため、どうしても「成果物」や「納期遵守」など結果中心の評価になりがちです。その結果、進捗が遅れると「自分は怠けていると思われるのではないか」という心理的圧迫感が強まります。

2. 進捗管理の徹底不足

オフィスであれば、上司や同僚と日常的に短いやり取りをする中で進捗が共有されます。しかし在宅勤務では、報告や相談が後回しになり、気づいたときには作業が遅延していることも珍しくありません。仕事の遅れが心理的な負担を増大させます。

3. 気持ちの切り替え

自宅という同じ空間で仕事と生活を切り替えるのは容易ではありません。オフィスであれば通勤時間や環境の変化が「スイッチ」として機能しますが、在宅勤務では

その境界が曖昧になります。その結果、慢性的な疲労や睡眠障害の原因となります。

4. 家族やパートナーの不理解

在宅勤務は家族との時間を増やせる働き方ですが、その反面「常に育児・家事から解放されない」問題もあります。このイライラがパートナーとの摩擦や孤独感を強めるケースがあります。また単身世帯では、社会的交流の機会が減ることで孤立感が増すことがあります。

米国や日本の大手企業の間では、近年「オフィス回帰」の動きが目立ちます。これは、在宅勤務によるメンタル不調や生産性の低下を懸念しての動きでしょう。

対策

在宅勤務者のメンタルヘルス対策として、例えば以下のものが検討できます。

1. 細やかなオンライン雑談の導入

日常的な雑談は孤独感を軽減し、ストレス緩和につながる効果が期待できます。企業は意図的にオンライン雑談や他愛無いチャットの時間を設けるなど、形式的でない交流を促すことが効果的です。

2. 自宅近くのシェアオフィスの活用

「完全な在宅」か「完全な出社」の二択ではなく、自宅近くのシェアオフィスやサテライトオフィスを利用することで、移動の負担を抑えつつ環境を切り替えることができます。それらの施設の利用率補助なども検討できるでしょう。

3. 進捗確認と心理的ケア

「やり方がわからない」「相談しにくい」などの不安を抱え込ませないことがメンタルケアに直結します。就業時間中に、時々でいいので「大丈夫ですか？問題ないですか？」などとメッセージを送るなどの心理的ケアをまめにする 것도効果的でしょう。