

在宅・リモートワークによるストレス

上手にリフレッシュしましょう！！

在宅・リモートワークがもたらした変化に対応する



主なストレス要因

出社時に感じていた満員電車や人間関係などのストレスに変化があった一方で在宅・リモートワーク「ならではの」ストレスが増えています。ちょっとした工夫でそのストレスを緩和してみませんか？

運動不足や眼精疲労になりやすい

背伸びや屈伸などの軽いストレッチをしましょう。目に疲れを感じる時は蒸しタオルなどで温め、充血や痛みを感じる時は冷やしましょう。

コミュニケーション不足により孤独感を感じやすい

オンライン朝礼の実施や雑談用のグループチャットなどを活用し、業務連絡以外にも積極的にコミュニケーションをとりましょう。

家族や同居人がおり、仕事に集中しにくい

家族や同居人と仕事のスケジュールを共有し、協力を仰ぎましょう。オンラインミーティング時には画面背景を変えて、イヤホンを使用すれば、プライベート空間が映り込まず、おすすめです。集中したい時は、コワーキングスペースを利用したりすることも視野に入れてみてください。

仕事・休みとのオンオフの切り替えが難しい

出社時と同じ服に着替えたり、終業後はパソコンや社用携帯を片付けたりするなど、オンオフのスイッチを意識しましょう。休憩時間は、散歩やハーブティー、アロマなどでリフレッシュ！

残業の意識が希薄になってだらだらと仕事をしてしまう

1日のタイムスケジュールを決め、できるだけ仕事を残さないよう心がけましょう。終業後はパソコンを見ないなど、切り替えが大切です。

ストレスで悩んでいたら… 相談することも大切。お気軽にご相談ください。

こころとからだの健康ほっとライン

メンタルヘルス カウンセリングサービス

相談しやすい職場・家庭などのこころの悩みに、心理カウンセラーが対応します

通話料・相談料無料

0120-731-733



ご利用はこちらからも

サービス内容や利用方法をWeb上でかんたん確認
電話やWeb相談フォームへスムーズにアクセス可能

<https://consult.t-pec.co.jp/service/729bbe>

スポットカウンセリング（予約不要） 電話・Web

相談受付時間 電話 / 9:00~22:00・年中無休（1回あたり20分が目安）

Web / 24時間・年中無休（返信は数日を要します）

継続カウンセリング（予約制） 対面・電話・オンライン

※ 1回あたり50分が目安・おひとり年間5回まで ※ 初回利用時に利用方法をいずれか1つ選択。利用途中での変更は原則不可

予約受付時間 電話 / 月～金 9:00～21:00、土 9:00～16:00（日曜・祝日・12/31～1/3を除く）

※ 電話による継続カウンセリングの予約は、こちらよりお申込ください

Web / 24時間・年中無休（受付後、日程調整のお電話をいたします）

プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください（委託先：ティーベック株式会社）

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方がご利用いただけます

ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください

個人情報の取扱いについて

●本サービス（法律相談サービスを除く）は、ティーベック（株）が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック（株）は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。なお、ティーベック（株）への個人情報の提供はご本人の任意ですが、個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。●ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当または本事業提携事業者に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を担保する上で、契約を締結する必要があること適切に監督いたします。また、受診の予約手配を目的で、本事業提携医療機関に、ご利用者本人のご依頼により氏名や電話番号などの連絡先に関する個人情報を提供いたします。●ティーベック（株）は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要と当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●ティーベック（株）は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、通話録音または電子的方法等により記録させていただくことがございます。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック（株）個人情報相談窓口責任者（個人情報保護管理者代理）」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承ください。