**対処方法検討シート**

　　　年　　月　　日

氏名

**１．次の課題について、４つの視点（①生活習慣・体調管理、②ストレス対処、③コミュニケーション、④仕事の取組み方・働き方）に沿って対処方法を考えてみましょう。**

**①　生活習慣・体調管理**

【課題】

・通勤時間がなくなり、起床・就寝時刻が遅くなった。その結果、始業時刻に間に合わない回数が増えた。

・誰にも会わないため、着替えずに仕事をするようになり、仕事を始めるときの気持ちの切り替えがうまくできない。

・家から一歩も出ない日がある。運動不足で疲れやすい。

【対処方法】

**②　ストレス対処**

【課題】

・仕事をやり続けてしまい、気がついたら昼休みや小休憩をとらなくなった。

・仕事帰りに寄り道をして、気分転換することができなくなった。

・チャットやメールの返信がないときに、自分は嫌われているのかもしれないと思ったり、役に立てていない気持ちになる。

【対処方法】

**③　コミュニケーション（報連相）**

【課題】

・テレワークでは、上司の忙しさを確認できず、どのタイミングで、どの程度の内容を報告すべきか迷う。

・チャットで仕事を指示されたが、内容が理解しづらく、指示通りに仕事を進められなくなった。

・急な欠勤の連絡をメールでしたところ、「連絡が遅い！」と注意された。

【対処方法】

**④　仕事の取組み方・働き方**

【課題】

・テレワークのための環境づくりができていない。（パソコンラック、仕事用の机、椅子など）

・今の仕事で手一杯だが、上司から次々と仕事を指示されるため、残業が続いている。

・上司や同僚のスケジュールが把握しづらくなり、業務分担が偏っている。

【対処方法】

**２．テレワークをするときに、気をつけたいこと**