

# 障がい者社員のテレワーク・在宅勤務 (身体・知的・精神・発達)

富士ソフト企画株式会社(富士ソフト特例子会社)

○梶田 理(教育事業部)

○遠田 千穂(企画開発部)責

# 1. コミュニケーション

## (i) ビデオ通話アプリの使用

- 朝・夕 最低2回チームメンバー全員で会話

## (ii) 朝・昼・夕 電話にて報告

## (iii) チャットによる連絡

## (iv) 面談

- 上司と1対1
- 週1回、30分、オンライン（ビデオ通話）

- 雑談の重要性
  - 笑うことが大事
    - 職場では話せないような内容もバンバン話せる
  - 音声通話
  - チャット
- 午後3時のおやつ披露合戦



## 2. 環境

(i) ノートPCの貸与

(ii) USBメモリの貸与

- PCはインターネットにつなげない
  - セキュリティの観点から
- USBメモリは職場と貸与PC間のデータ移動で使用

# ③在宅勤務ならではの成果

- ・イントラネット掲載の記事

ヘルスキーパーがおすすめする 5 自分で出来る簡単ツボ療法

いつでも出来る簡単ツボ療法

慢性的肩こりには腕の揉みほくし

頭が重いときは両手で頭を揉みほくす

頭を揉みほくすことにより、血行やリンパの流れを良くすることで期待できる効果

1 コロナウイルスに負けないために

〈コロナ感染対策〉睡眠の質をよくして、免疫力をあげよう!

★睡眠の質が免疫力をアップ

人生の1日のうち睡眠時間が半分以上を占めて、健康の秘訣とも言えることが多くあります。そこで睡眠の質は、以下を心がけて、これを睡眠の質、基礎に上げましょう。

- ① 規則正しい生活のリズムをとる。
- ② 寝入りの環境を整える。
- ③ 寝具は、ブルーライトを避ける。

④ 規則正しい生活のリズムをとる。

毎朝上の生物には固有の体内時計があります。この時計に合わせて身体には様々な生理機能（自律神経やホルモン分泌、体温調節機能の分泌）が働いており、人は24時間とサイクルを繰り返しています。そのため、寝る時間帯の光を浴びて体内時計をリセットすることで整える必要があります。毎朝起床の時間帯に合わせて光を浴びるとその14~16時間後には睡眠を促すサイクリンが分泌されるため、自然と眠ることになります。

⑤ 寝入りの環境を整える。

睡眠時の室温は18~20℃程度あり、二つの暑く寝が休んでいるかどうかが、寝が休みのポイントです。身体は体温調節機能が働きます。寝が休んでいる間は体温調節機能が働かなくなり、体温が下がります。体温が下がると、体温調節機能が働かなくなり、体温が下がります。体温調節機能が働かなくなり、体温が下がります。

⑥ 寝具は、ブルーライトを避ける。

スマホやタブレットからは、言葉の他に同じ色のブルーライトが出ています。入眠前にこれらを使用すると、視覚刺激を受けると脳が覚醒して睡眠リズムを崩すことがあり、寝が休むことが難しくなります。そのため入眠直前の1時間程度はスマホやタブレットの使用を避け、寝が休むことが難しくなりません。

以上のことを意識して、睡眠の質を高めましょう。

富士ソフト企業株式会社

こころのマスク

After/With コロナ社会を生き抜くための処方箋

富士ソフト企業株式会社

「コロナうつ」対策  
こころのコンディションを整える5つの生活術

④ 日課  
「食生活、朝の勤務、在宅勤務、入浴」という毎日の日課も、可能な限り、在宅勤務前と同時間に行いましょう。在宅生活一日目ではありません！  
毎日一定時間3食を摂った後で過ごす時間を作れるとよいですが、外出が難しい日も2時間は窓など日の当たる所で、読書や音楽などでこころが穏やかな時間を設けましょう。

⑤ 対人交流  
一人暮らしだと、人との交流が希薄になりやすい現状ですが、体内時計の働きには健全な対人交流も不可欠です。テレビ電話等で毎日顔と会話出来るとういですが、LINEの様なリアルタイムメッセージが行き交うツールにも効果があるので、日課にしてもOKです。

家族がいるとお互いの生活リズムを乱しがち。生活に慣れず生活に慣れたいですね。  
「気軽に交流出来る相手がない」という人は、思いを紙やスマホのメモに書き出す方法でも変えられます。負担のない「自己流」の書き方で大丈夫。試してみてくださいね。

※本文誌：1761 prime on-line P194p 掲載日 2020.04.18

富士ソフト企業株式会社

# ④ 体調管理

- 生活記録表を毎日つける

W 起床  
S 就寝  
M 移動

★ 上司報告  
○ 在宅作業 (個人ワーク)  
△ 遠隔作業 (Skype会議など)  
● 大船勤務  
▲ 休憩  
□ フレックス (私用外出)

◎ 好調  
○ 普通  
▽ やや不調  
× 不調

3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	体温			睡眠 (7.5H)	仕事 (3回)	体調 (0±)										
																					℃	起床	昼間				朝前	起床	昼間	朝前						
				W					M	M				★●●●●●▲▲●●●●●△●●★							S			36.5	○	○	△	○	○	○	7	3	チーム内の打合せをSI			
				W					★	○	○	○	○	▲	▲	★	○	○	○	○	△	★	○				36.6	○	○	○	○	○	○	6.5	3	チーム内のMissionが回
				W					★	○	○	○	○	▲	▲	★	○	○	○	○	△	★	○				36.7	○	○	○	○	○	○	6.5	3	チーム内での進捗確認
				W					M	M				★●●●●●▲▲★△●●●●●△●★							M	M					36.6	○	○	○	○	○	○	6.5	3	グループ内でじっくり
				W					★	○	○	○	○	▲	▲	★	○	○	○	○	△	★	○				36.5	○	○	○	○	○	○	7.5	3	チーム内での話し合い
<p>新入社員フォローアップ、教育研修について具体化を少しでも進めたい。</p> <p>話し合いの決定者と進行役が同一だとうまくいかない。</p>																																				
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	体温			睡眠 (7.5H)	仕事 (3回)	体調 (0±)										
																					℃	起床	昼間				朝前	起床	昼間	朝前						
				W					★	○	△	△	△	▲	▲	★	○	○	○	○	△	★	○				36.5	△	×	○	△	△	△	6.5	3	午後体調が悪かった。
				W					M	M				★●●●●●▲▲★△●●●●●△●★							M	M					36.3	△	×	△	△	×	×	6.5	3	疲労感がひどい。

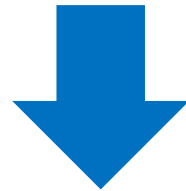
## ⑤在宅勤務を行ってみて

( i ) 環境の変化により、体調を崩す社員が出た

- 出社→在宅、 在宅→再出社

( ii ) 在宅勤務用の業務の切り出しが十分でなかった

- 在宅勤務用の業務の創出は望ましくない



- 感染予防を徹底して、出社勤務の体制を整えていく

## 《アフターコロナ》

- ・ うつ病の予防…自己より他者を思いやる。心のマスク
- ・ 自傷行為の予防…身体状況のサイン、動きをよく見る
- ・ 離職の予防…今があることに感謝をすること

ピンチのチャンスの女神は前髪のみ

昨日を引きずらず、今日やること、明日やることを  
朝礼、昼礼、終礼で明確にし、情報共有をする





## 《ヘルスキーパーの活躍》

- ・ 気、血、水の循環を良くする
- ・ 手当は万能薬（ハンドパワーは強固な癒し）  
⇒ 10分話しかけながらさするだけで良い。
- ・ 薬のみではなく、ヨガ、運動、マッサージ、ヘルシーな食生活を心掛ければ医療費の軽減につながるのではないか？



～右折して健康管理室に行くより、左折してマッサージルームに行こう～

## 《心のマスク》

- ・ 教育事業部が在宅勤務中、職業訓練、トライに応用できるように書いたPPTやコラムを冊子にする。
- ・ 互いがサポートしあうことで、自らの障がいを軽減する。

～就労は障がいを軽減する～

コロナ禍ではなく、自らと向き合える人生を深く考えるチャンス。

