



# リモートを利用した在宅ストレス対策・ 研修プログラムの実践

○ 秋山 洸亮  
(株式会社アウトソーシングビジネスサービス 公認心理師・臨床心理士)

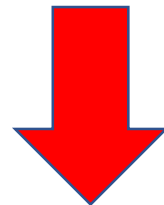
©2020 Outsourcing Business Service Inc.

## 問題・目的

---

◆COVID-19の影響により,緊急事態宣言も発令され,社会情勢は急展開を迎えた。

◆リモートワークへの環境変化によるストレス,外出困難状況による孤独感やストレス,雇用・業務への不安等ストレスが生じやすい環境となった。



◆弊社では,リモートによるストレス対策プログラムを実施  
本報告では,実践したプログラムの紹介と今後の展望について報告を行う。

## 方法

---

◆時期：2020年4月～2020年7月

◆対象：103名

◆なお,1回のセッションにつき最大5名までとし,手話通訳士が必要な場合は最大2名とした。

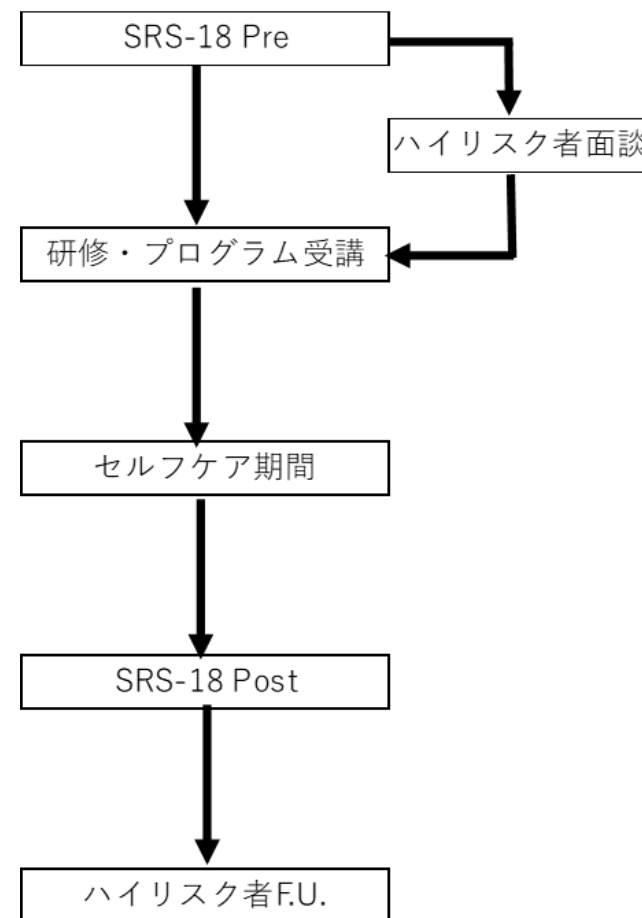
◆実施方法：Teams(Microsoft)

◆効果測定およびスクリーニング：Stress Response Scale-18(SRS-18 ;鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬・坂野, 1997)。

※SRS-18は,「抑うつ-不安」,「不機嫌-怒り」,「無力感」の因子からなる。3つの合計得点をストレス反応としている。

# 手続き

- ①研修前にSRS-18および配慮事項について回答を求めた。
- ②SRS-18の高群にあたる対象者には面談を行い、十分配慮をした上で実施した。
- ③プログラム実施前から実施終了後までの流れを右に示す。



## プログラム内容

1) チェックイン: 身体・気分について「⑤良い～①悪い」の5段階で確認し、グループ内で発表。また、配慮事項も併せて発表した。

2) 10カウント呼吸法:

熊野(2003)に沿って、腹式呼吸をしながら、吸って吐いて「1」、吸って吐いて「2」と、心のなかで腹式呼吸の吸って吐いてを1セットとして10まで数える方法を実施した。

3) 在宅勤務あるあるトーク:

皆さんが思う「あるある(よくある)」をグループトークとして実施。目的としては、孤独感の緩和の他、Self-Compassionを維持・向上する目的として導入し、ストレス低減へのアプローチとした。



## プログラム内容 ～セルフケア期間～

- ①本研修は受講が目的ではなく、**ストレス対処スキル使えるようにすることが目的**であることを研修内でレクチャー
- ②研修後3日間1日1回スキルを実践する**ホームワーク**とした。
- ③研修で使用した**グループチャット**で「スキルを実践した方は“いいね！”を押してください」とメッセージを1日1回送信し、スキルを実践した対象者は「いいね！」で返答するという流れを実施。

**この機能はリモートならではのアプローチだと考えられる**

# 結果

以下の項目について、事前事後の平均値を用いて対応のある $t$ 検定を行った。

- 1) ストレス反応：平均得点は**減少**し、有意な差が認められた ( $p < .001$ )。
- 2) 抑うつ—不安：平均得点は**減少**し、有意な差が認められた ( $p < .01$ )。
- 3) 不機嫌—怒り：平均得点は**減少**し、有意な差が認められた ( $p < .05$ )。
- 4) 無力感：平均得点は**減少**し、有意な差が認められた ( $p < .01$ )。

# プログラム実施によるメリット



1)スクリーニングを行ったこと  
でハイリスク者を抽出し、  
状態確認を行えたこと。



2)リモートによる**拠点外**  
からの支援者によるアセス  
メントの実現もあった。



3)会議の仕方やTEAMS  
でのやりとり等、**在宅勤**  
**務への適応促進**できた。



## 今後の展望

- 入社直後から在宅勤務になることも考えられる。また、就労定着率が高いとは言えないのが現状である。
- そういった状況の中、弊社では、秋葉原にアカデミーを展開し、給与を貰いながら社員として研修を受け、自分に適した仕事を見つけることや、能力を伸ばす場として展開している。

**企業説明会を予定しております。ご希望の方はご連絡ください。**

<https://osbs.urtricksters.com/branch/AkihabaraBranch.html>



*Academy*

アカデミーについて



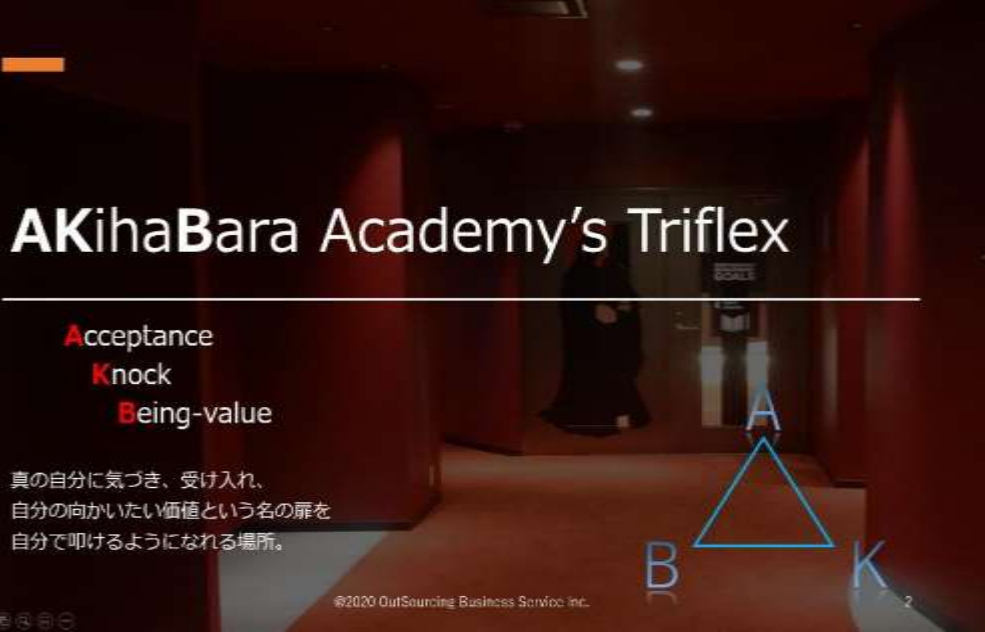
○2020年8月より、  
当社の新たな取り組みとして、  
教育、訓練、研修を行う  
アカデミーを開設。

○従業員として、自分の得意な  
仕事を見つけて伸ばしたり、  
伸ばしたい能力を磨く為の場。

○初めて仕事をする人、  
得意なことを探したい人、  
在宅勤務で頑張りたい人など、  
自分を発見出来る場。

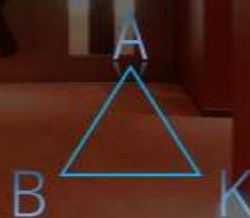


★このように思っている方を求めています！！！！  
○自分にあった仕事を見つけない。能力を伸ばしたい。  
○社会人経験や実務経験もないし不安…。



# AKihaBara Academy's Triflex

**A**cceptance  
**K**nock  
**B**eing-value



真の自分に気づき、受け入れ、  
自分の向かいたい価値という名の扉を  
自分で叩けるようになる場所。

