

# 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 洗亮（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）

## 1 問題・目的

2019年12月中国武漢より発症した Severe Acute Respiratory Syndrome CoronaVirus2 (SARS-CoV-2) による肺炎、新型コロナウイルス感染 (Coronavirus disease 2019; COVID-19) は世界的に大流行し、2020年東京オリンピックも延期となった。2020年8月10日における世界規模での陽性確定報告は19,718,030ケースとなっている (WHO, 2020)。日本国内では2020年8月10日における検査陽性者47,990ケースとなっている (厚生労働省, 2020)。

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。産業面においても同様の事態となり、一般社団法人日本経済団体連合会 (日本経団連) は経済再生担当大臣より出勤者の7割減およびテレワーク等の推進養成があった (一般社団法人日本経済団体連合会, 2020)。こういった社会情勢によって、リモートワーク、時差出勤、助成金支援などが社会的に展開されていった。

このような事態において、特例子会社も大きな社会的影響を受け、株式会社アウトソーシングビジネスサービスにおいても、リモートワークを一早く導入し、4月からは完全在宅勤務へ移行した。また、このような企業展開の中、リモートワークによる環境変化でのストレス、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、通常の実業やカウンセリングサービスが受けられない不安等、ストレスが生じやすい環境となったと思われる。

そこで、株式会社アウトソーシングビジネスサービスでは、2020年4月から7月の3か月間において、リモートによる在宅ストレス対策プログラムを実施した。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。

## 2 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3つの因子によって構成されており、「抑うつ不安」、「不機嫌-怒り」、「無力感」からなる。それらの合計得点をストレス反応としている。鈴木ら (1997) の調査によると $\alpha$ 係数としては「抑うつ不安」が88、「不機嫌-怒り」が87、「無気力」が82であった。鈴木ら (1997) と同様に、各項目について自分の感情や行動にあてはまる

程度を「0.全くちがう」～「3.その通りだ」の4段階で評定を求めた。

手続き：本研修・プログラムを受講するにあたり、事前にSRS-18および配慮事項について回答を求めた。また、SRS-18は弁別妥当性も確認されていることから、SRS-18の高群にあたる対象者については状態確認の面談を行い、十分配慮をした上で実施した。

プログラム実施前から実施終了後までの流れを図に示し、実施したプログラム内容を表に示す。

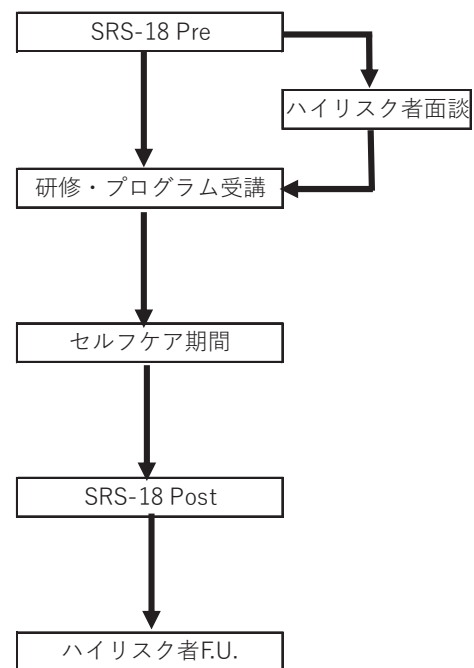


図 チャート

表 プログラム内容

チェックイン
アイスブレイク
10カウント呼吸法
在宅あるあるトーク

### (1) チェックイン

身体の調子、気分において「⑤良い～①悪い」の5段階で状態確認をし、グループ内で発表していただいた。また、配慮事項についても併せて発表していただいた。また、配慮事項についても併せて発表していただいた。

### (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。なお、数がわからなくなったときは、また1から数えることとした。

この呼吸法はリラクゼーションスキルとしての側面もあるが、思考に囚われず、「いま、この瞬間への注意・集中」が必要となる。そのため、リラクゼーション効果の他、注意機能の変容およびトレーニングとしても効果的が期待できることが考えられ、リラクゼーションスキルとしての側面と注意機能の側面の両側面からストレス低減へアプローチを実施した。

### (3) 在宅勤務あるあるトーク

必ずしも参加する全員が共感できなくてよい、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した。このトークの目的としては、リモートワークによる孤独感の緩和の他、Self-Compassionの3つの概念としてあるSelf-Kindness, Common Humanity, Mindfulness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。

### (4) セルフケア期間

本研修は研修を受けることが目的ではなく、セルフケアでストレス対処スキルを使えるようにすることが目的であることをお伝えし、セルフケア期間を実施した。研修後3日間を1日1回スキルを実践するホームワークをセルフケア期間とし、研修でも使用しているグループチャットで研修実施者から「スキルを実践した方は“いいね！”を押ししてください」とメッセージがあり、それに対し、スキルを実践した対象者が「いいね！」で返答するという流れで実施した。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。

## 3 結果

### (1) ストレス反応

SRS-18の合計得点をストレス反応得点として処理し、事前—事後においてストレス反応得点を対応のあるt検定を行ったところ、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

因子測定項目を合計し、得点処理を行った。事前—事後の得点において対応のあるt検定を行ったところ、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

因子測定項目を合計し、得点処理を行った。事前—事後の得点において対応のあるt検定を行ったところ、平均得点は減少し、有意な差が認められた ( $p<.05$ )。

### (4) 無力感

因子測定項目を合計し、得点処理を行った。事前—事後の得点において対応のあるt検定を行ったところ、平均得点は減少し、有意な差が認められた ( $p<.01$ )。

## 4 考察

SRS-18におけるストレス反応得点、「抑うつ不安」、「不機嫌・怒り」、「無力感」の全てにおいて有意な差が認められ、在宅ストレス対策研修・プログラムによって3つの因子も含め、ストレスが減少した可能性が考えられる。また、SRS-18における各得点が減少したことは喜ばしいことであったが、その他にもプログラム実施によるメリットがあったので報告する。

- ① 研修前・研修後にSRSによる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が一つとしてあった。在宅環境下のため、日常的に顔合わせを行わなくなった。そのため、ハイリスク者の同定も困難な状況になった。そういった状況下においては、こういったスクリーニングの重要性が際立つ。また、株式会社アウトソーシングビジネスサービスでは定期面談も実施するなど、いくつものセーフティネットを張っている。
- ② ハイリスク者については保健師や拠点支援者につながることができ、リモートによって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。こういった点から今後は面談や研修といったイベントごとにK6を導入することを検討している。
- ③ 在宅開始早々に研修を行ったことで会議の仕方やTeamsでのやりとり等、在宅勤務への適応を促進できた点があった。

## 5 今後の展望

本実践ではSRS-18が低下したが、コロナによる緊急事態宣言開始前、開始後、終結後に至るまでの間に実施されたものであった。そのため、社会的情勢によってSRSが低下した可能性も考えられる。また、リモートを利用した介入研究は数が限られている状況にある。今後は、リモートを利用した大規模な無作為比較試験等による研究が求められると考えられる。

今後考えられる可能性として、新入社員が入社直後から在宅勤務になることも考えられる。実際に2020年4月入社だったものの、在宅勤務スタートになった社員は社会的にも多いことが考えられる。また、障害者雇用において、就労移行等の支援機関においてプログラムや訓練を受け、入社に至ったとしても、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、株式会社アウトソーシングビジネスサービスでは、秋葉原にアカデミーを展開し、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く。

### 【連絡先】

Akihabara Branch

URL: <https://osbs.urtricksters.com/top.html>