



日本通運健康保険組合 認定産業医
医学博士・順天堂医院代謝内分泌内科非常勤助教
医療法人社団めぐみ会 自由が丘メディカルプラザ院長
日本内科学会認定内科医・日本糖尿病学会専門医
日本糖尿病協会療養指導医
日本医師会認定産業医・認定健康スポーツ医

経 歴 岩手医科大学卒
順天堂大学大学院 医学研究科(博士課程) 卒
専門領域 糖尿病・代謝内分泌学

メンタルヘルス対策～コロナとつき合う気持ち

長引く新型コロナウイルス感染拡大で生活にさまざまな影響が生じ、先の見えない不安、ストレスを感じている方も多いかと思えます。

1

ON/OFFを 明確に

テレワークだと、自宅という本来は仕事を忘れることのできるプライベート空間が職場に変わってしまい、緊張感が持続したり、リラックス時間や空間を失ってしまいます。きっちりと時間で区切って1日の業務を終わりにしましょう。



2

友達や家族に 連絡を取る

テレワークではどうしても同僚・上司・部下とのコミュニケーション頻度も質も落ちてしまいます。また、コミュニケーションが業務に関わる報告や連絡のみになりやすく、褒める、褒められる、雑談するなどの機会が減少し、ますます不安は増えてしまいます。そのような中、友達や家族と気軽に話すことで嫌なことを忘れられて、また、安心を得られるでしょう。



3

不安になる 情報を取り込み すぎない

不安になりすぎて情報番組や検索サイトなど見る方がいます。自分で解決できない出来事の場合、調べれば調べるほど不安はどんどん大きくなると言われています。今できることに専念し、あまり情報過多にならないことも重要です。



新入社員の皆さまへメッセージ

大勢での飲食の機会が減り、1人で考え込んでいませんか？ 孤独を感じていませんか？

新入社員の皆さまは、会社独自の働き方やルールがわからないことに加え、コロナ禍で人間関係も十分に築けていないかもしれません。通常であれば、詳しい先輩や親しい同僚に聞くことができる内容であっても、コロナ禍の環境では解決できないことが多々あります。入社して間もないにも関わらず、すでに将来に対する不安を感じる方もおられるかもしれません。

こんなとき、最大のポイントは周囲のサポートに頼ることです。困っているのは自分だけではありません。電話やオンライン相談やオンライン会食など、今できる形でのコミュニケーションを最大限に利用しましょう。

まとめ

相手は新型コロナウイルス、いつ収束するのかわからず、どうしたらよいかかわからない方も多いと思います。でも、感染予防のうがい・手洗い・3密回避・ワクチン接種は当然のこととして、私たちは今こそ自身の心とからだについて考えるよい機会にさせていただきたいと思っています。新しい生活様式の中で、今できないことではなく、今でもできる好きなことに目を向けてみましょう。そして心もからだも健康に過ごしていきましょう!!