

連合東京メンタルヘルスセミナー テレワークにおけるセルフマネジメントの重要性を学ぶ

連合東京は、9月23日(水)に「メンタルヘルスセミナー」をオンラインで開催しました。このセミナーは、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、在宅勤務やテレワークを余儀なくされている方が増える中、今までとは違う環境で仕事をすることによるストレスが今後さらに懸念されることから、ストレスの特徴と対処法を理解し、働き方の改善についても認識を深めるため企画されました。

土田悦子氏（メンタルヘルス・オフィス Willpower 代表）を講師に、①在宅勤務やオンライン業務の現状、②情報機器作業の健康影響、③テレワークに特徴的な健康影響、④全社員に必要な対策、⑤管理監督者が担うべき対策について講演をいただきました。テレワークにおいては、会社が行う作業環境整備と適正なマネジメントだけでなく、自らの作業管理のもと、十分な休養と積極的な気分転換を図るセルフマネジメントの意識を持つことの重要性を述べられました。

簡単に気分転換できる運動を交えながらの講演は好評で、連合東京はアンケートでいただいたご意見等を参考に、今後も時宜に合ったテーマで、オンラインも含めたセミナーを開催していきます。