

テレワークとうつ病

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、テレワークを取り入れる企業が多くなってきています。(全国平均 13.2%→24.7%※)
今回はテレワーク普及に伴うメンタル不調、うつ病のリスクや対処などを紹介します。



※参考資料：パーソル総合研究所「第4回新型コロナウイルス対策によるテレワークへの影響に関する緊急調査」(2020.12.16)

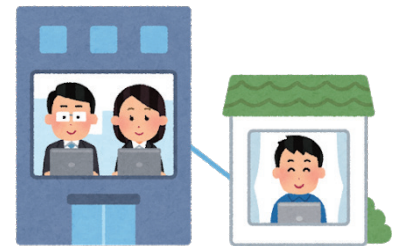
■ どうしてテレワークでうつ病のリスクがあるの？

テレワークは通勤がなく、「時間を有効活用できる」ことや、「好きな時間に仕事をするができる」等のメリットがある一方、「勤務時間とプライベートの時間の区別がつけづらい」ことや、「上司、同僚とのコミュニケーションが不足する」等のデメリットもあります。(図1)

図1

テレワークのメリットだと感じる点

- ① 通勤がないため、時間を有効に利用できる (74.6%)
- ② 自由な服装で仕事をするができる (48.0%)
- ③ 自分の好きな時間に仕事をするができる (25.6%)



テレワークのデメリットだと感じる点

- ① 勤務時間とそれ以外の時間の区別がつけづらい (44.9%)
- ② 運動不足になる (38.8%)
- ③ 上司、同僚とのコミュニケーションが不足する (37.6%)



参考資料：日本労働組合総連合会「テレワークに関する調査 2020」



テレワーク移行による不慣れな業務や、デメリットにも挙げられるものがきっかけとなり『抑うつ感』(憂うつ、希望がないなどの気分の落ち込み)を感じやすくなります。また、コミュニケーションの取りづらさから、同僚や上司から体の不調を気づかれにくく、より重い症状に陥りやすくなります。

これらのメンタル面の不調からうつ病になってしまうリスクが生じるのです。

■うつ病の前兆や症状は？

うつ病の前兆は一日中気分が落ち込み、何も楽しめないような状態が10日～2週間以上続きます。(1) その中でも自覚しやすいものが「疲れているのに眠れない」というものがあります。不眠が続くとうつ病が悪化するという研究報告もあるため、不眠を自覚している方は早めに医師に相談してください。その他、うつ病の精神症状に気づく前に身体の不調が現れることもあります。(2) 自分が感じる気分の変化だけでなく、周囲から見てわかる変化も起こります。周りの人が「いつもと違う」こんな変化に気づいたら、もしかしたら本人はうつ状態で苦しんでいるのかもしれない。(3)

1. こころの面に現れるうつ病のサイン

憂うつ感・何事にも無関心になる・イライラ、焦り、不安感

2. 身体に現れるうつ病のサイン

食欲不振・過食・頭痛や肩こり・性欲減退・動悸・耳鳴り・不眠
過剰睡眠・胃の不快感・下痢や便秘・疲れやすい・めまい・口が渇く

3. 周囲の人にもわかるうつ病のサイン

表情が暗い・自分を責めてばかりいる・反応が遅い
落ち着かない・飲酒量が増える



■うつ病の治療について

うつ病は他の病気と同じように、早期発見・早期治療が重要です。『抑うつ感』が2週間以上続く場合は、医師に早めに相談しておくことで状態を改善しやすくなります。『抑うつ感』が長く続き、相談・受診することもできずに放置しているとその分治療期間も長期にわたってしまいます。周りの人の変化に気が付いたら声をかけ、話を聞いてみることで、そして心配であれば一人で抱えずに周囲に相談し、人事や産業保健スタッフ、主治医などと連携して対応していくことが大切です。

予防のポイント

テレワーク導入に際するメンタル不調予防のために、気を付けておくべきポイントを紹介します。

仕事とプライベートを 明確に分ける

- ・仕事をする場所を分ける
- ・仕事の時間を決める



体を動かす

- ・意識的に体を動かす



適度に コミュニケーションをとる

- ・雑談できる機会を取り入れる



周りに相談する人がいない、誰にも知られたくない、こんな場合は厚生労働省の電話相談窓口を気軽にご利用ください。

働く人の「こころの耳電話相談」(<https://kokoro.mhlw.go.jp/tel-soudan/>)

