

# コロナ禍での新入社員うつ

医療法人ひつじクリニック

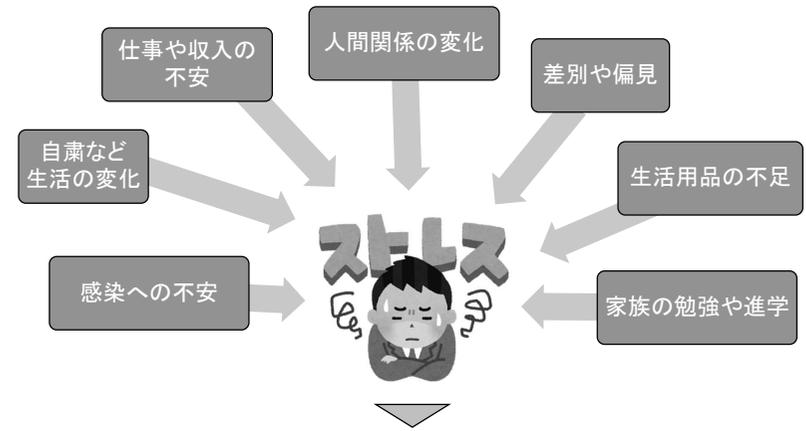
理事長 田中 和秀



# ケース

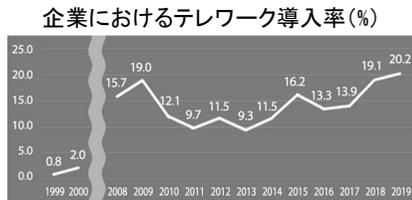
## 2020年4月IT系の会社に入社 男性新入社員

### コロナ禍でストレスが増えています



コロナ禍のストレスにうまく対処する方法を知っておくことが大事

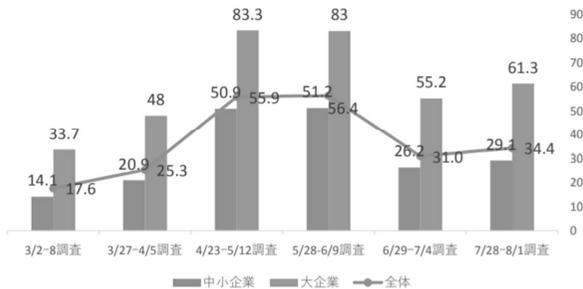
参考:厚生労働省 新型コロナウイルス感染症に係るメンタルヘルスに関する調査結果概要について 2020年12月25日発表



総務省「通信利用動向調査」各年

### 2019年頃 20%前後

### 新型コロナウイルス対策としてのテレワーク実施率



株式会社東京商工リサーチ「第2～8回新型コロナウイルスに関するアンケート調査」

### 2020年 約50%

### 新型コロナウイルス対策(特に在宅勤務)の影響

良い影響

- ① コミュニケーション
  - ・人に直接会うストレスが減った
  - ・家族とのコミュニケーションが増加
  - ・オンラインだと会議の日程調整が簡単
- ② 業務
  - ・業務の見える化、効率化(紙→電子化など)が進み業務負荷が軽減
- ③ その他
  - ・通勤時間が減って睡眠やプライベートの時間が増加

## 新型コロナウイルス対策(特に在宅勤務)の影響

### 悪い影響

#### ① コミュニケーション

- ・部下のいつもと違う様子に気づきにくい
- ・仕事以外の話がしにくい(雑談、気軽な相談)
- ・上司の管理が厳しくなったと感じる
- ・在宅で1人で仕事をしていると社会との繋がりを感じにくい(閉塞感や孤立感がある)

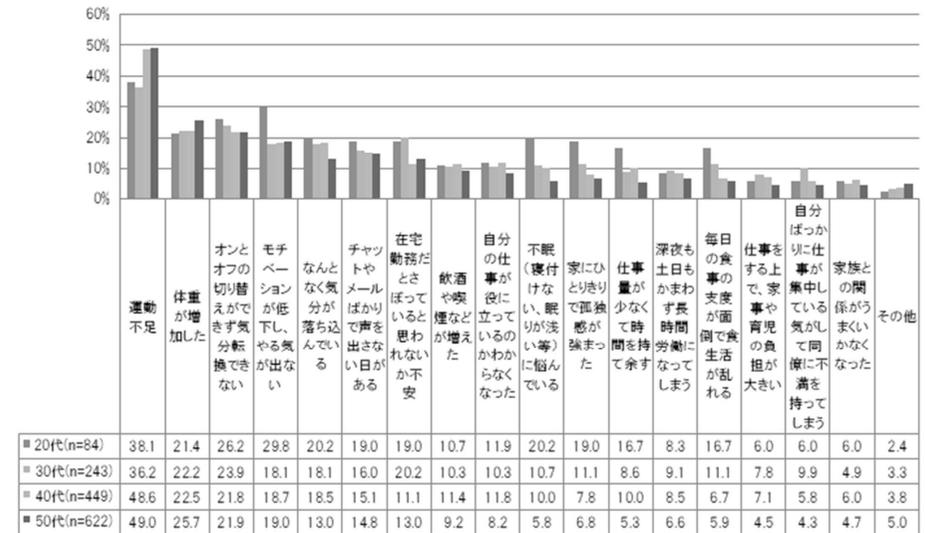
#### ② 業務

- ・異動者や新入社員が業務や職場に適応しにくい

#### ③ その他

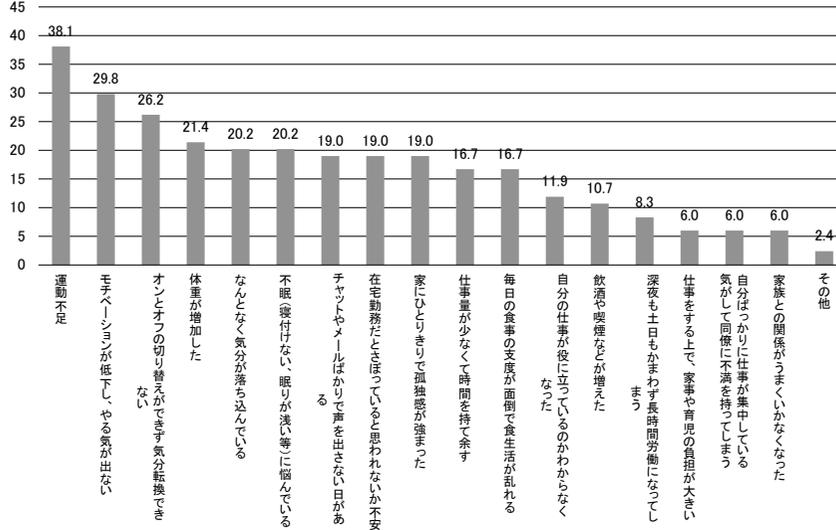
- ・仕事のon-off(メリハリ)をつけにくい
- ・(外出できず)気分転換をしにくい

【年代別】在宅勤務において感じている不安や悩み(n=1398)



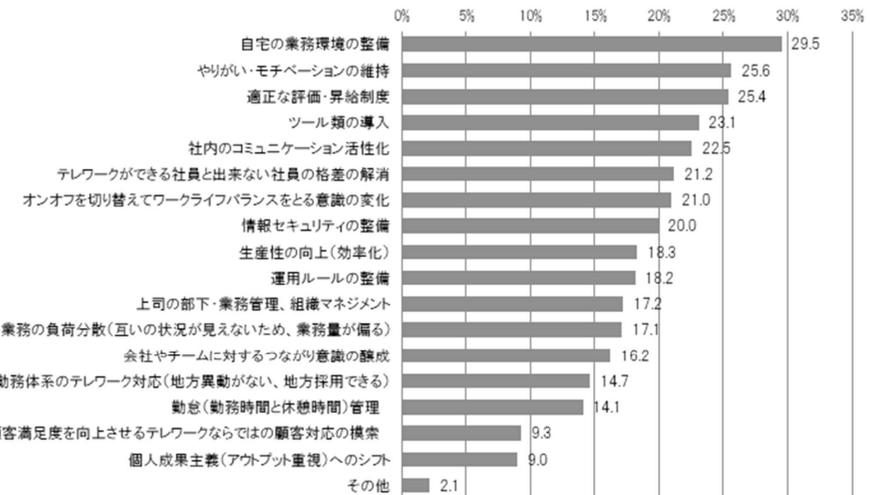
NTTコム リサーチ、テレワークと会社に対する満足度 2020.11

【20代】在宅勤務において感じている不安や悩み(n=84)



NTTコム リサーチ、テレワークと会社に対する満足度 2020.11

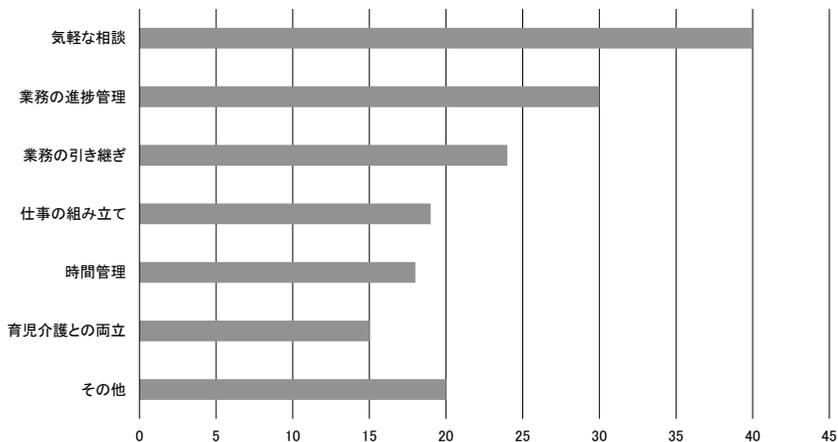
在宅勤務を続ける中で会社にもとめること(n=1,398)



在宅勤務をしている人(n=1358)

NTTコム リサーチ、テレワークと会社に対する満足度 2020.11

テレワークで大変だったことは？



- 20年7月 全社員対象アンケート実施、4割が、職場で気軽な相談がしにくくなったと回答
- 8月～ストレスチェック組織分析結果に基づき、産業医が全事業所長(約30か所)と対話  
職場のコミュニケーション支援、他部門のグッド・プラクティスを共有
- 部門を選抜した上で、産業医による全員面談実施(約280名)

OIOI GROUP

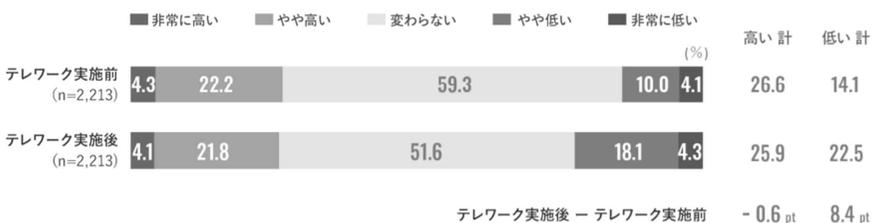
図1. 新入社員の在宅勤務の課題ランキング (新入社員から聴取)

順位	在宅勤務の課題	新入社員 (282) (%)
1	同期とのコミュニケーションのとりづらさ	51.4
2	自律的に業務を遂行する必要性	48.9
3	職場の先輩社員とのコミュニケーションのとりづらさ	48.6
4	OJTや業務を通じた教育効果の低下	47.9
5	研修・業務へのモチベーション低下	46.5
6	上司とのコミュニケーションのとりづらさ	46.1
7	グループワークやケーススタディを通じた体感習得の難しさ	45.7
7	学生から社会人へと意識を変化させづらいこと	45.7
9	研修の教育効果の低下	43.6
10	職場の人間関係に関する情報不足	42.6
11	仕事内容に関する情報不足	42.2
12	担当できる業務の少なさ	41.1
13	会社の制度・仕組に関する情報不足	37.6
14	孤独感・不安感といった精神的な負担感	35.1

<数値>  
「とても実感した」「実感した」選択率計

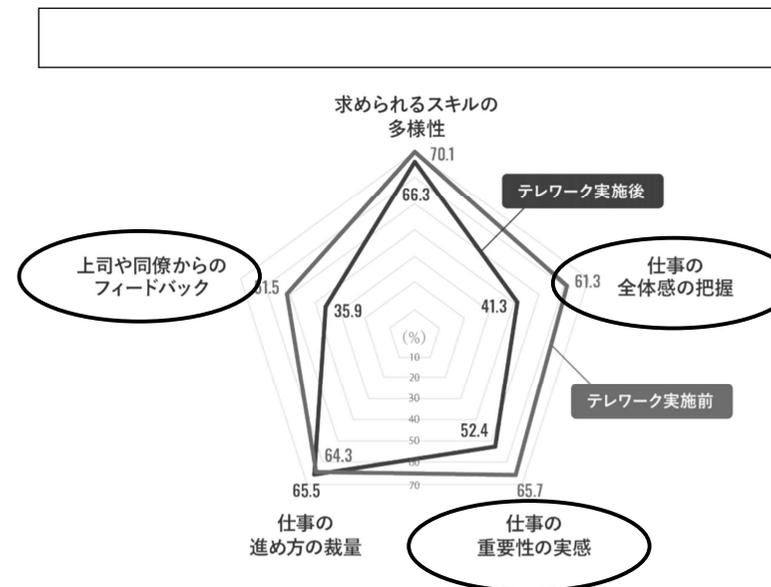
新入社員の「リモート育成」に成功した上司は何をしていたのか  
金本麻里: パーソル総合研究所 研究員

Question テレワーク実施前後の働くモチベーションについて教えてください (単一回答)



テレワーク実施後モチベーションが低下

新型コロナウイルス禍における働く個人の意識調査「働くモチベーション」はテレワーク実施前後で変化した？ 仕事の「全体像の把握」や「重要性の実感」、「他者からのフィードバック」に10pt以上の変化「仕事の意義」や「周囲との関わり」の重要性が高まる  
2020.12.22株式会社リクルートキャリア

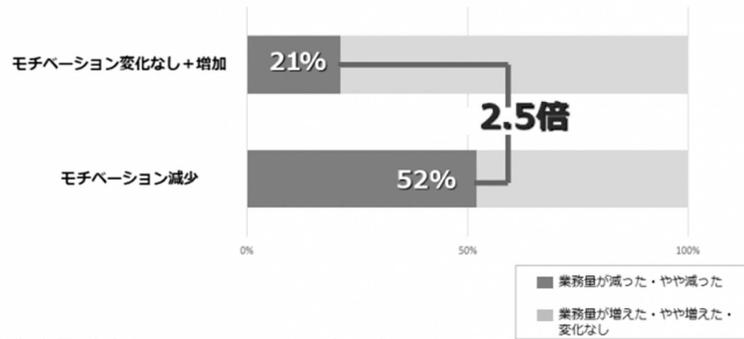


新型コロナウイルス禍における働く個人の意識調査「働くモチベーション」はテレワーク実施前後で変化した？ 仕事の「全体像の把握」や「重要性の実感」、「他者からのフィードバック」に10pt以上の変化「仕事の意義」や「周囲との関わり」の重要性が高まる  
2020.12.22株式会社リクルートキャリア

## 業務に対するモチベーションの変化と業務量・業務時間との関係(図5)

n=2201

活動自粛期間以前(2月上旬頃)と現在との比較について伺います。「仕事の時間・量」について、あなたの近況に最もあてはまるものを1つお教えてください



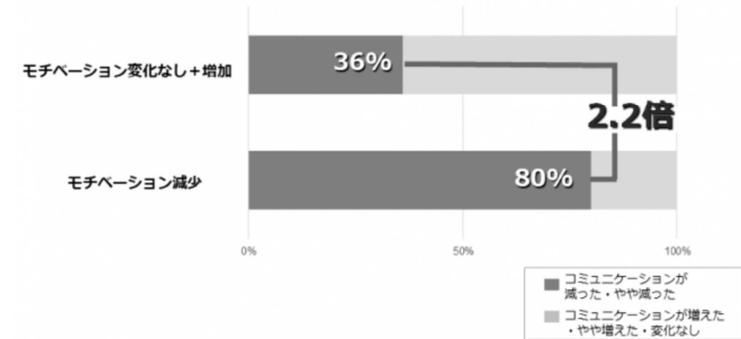
業務量が減るとモチベーションが下がる

【若手社員の約4割がモチベーション低下！】在宅勤務における健康状態と生産性調査結果  
株式会社tempheal 2020年6月

## 業務に対するモチベーションの変化とコミュニケーションとの関係(図4)

n=2201

活動自粛期間以前(2月上旬頃)と現在との比較について伺います。「業務に関するコミュニケーション」について、あなたの近況に最もあてはまるものを1つお教えてください



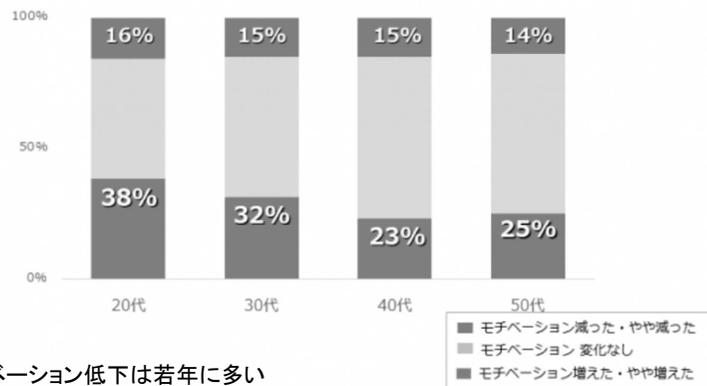
コミュニケーションが減るとモチベーションが下がる

【若手社員の約4割がモチベーション低下！】在宅勤務における健康状態と生産性調査結果  
株式会社tempheal 2020年6月

## 世代別の業務に対するモチベーション調査(図2)

n=2201

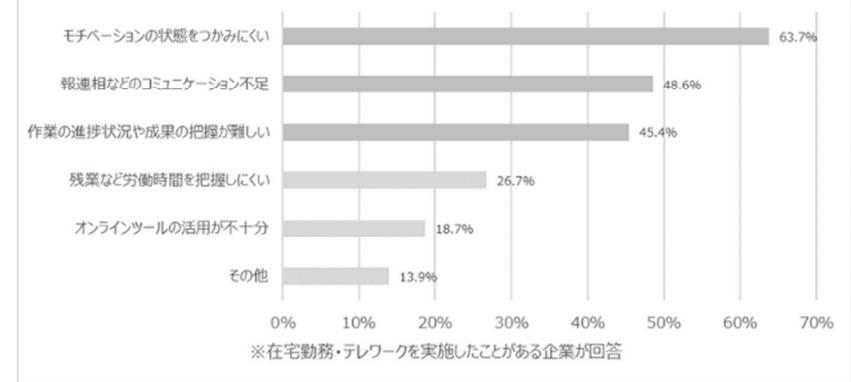
活動自粛期間以前(2月上旬頃)と現在との比較について伺います。「業務に対する集中力・モチベーション」について、あなたの近況に最もあてはまるものを1つお教えてください



モチベーション低下は若年に多い

【若手社員の約4割がモチベーション低下！】在宅勤務における健康状態と生産性調査結果  
株式会社tempheal 2020年6月

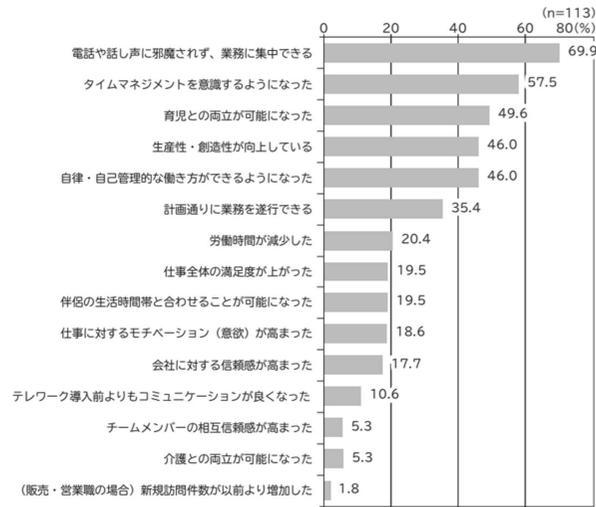
## 若手社員の在宅勤務・テレワーク実施で課題となった点



上司からはモチベーションの状態をつかみにくい

若手社員のテレワーク最大の課題は「モチベーションの把握」若手社員のテレワークに関する調査を実施  
2020年7月  
<https://officenomikata.jp/news/11361/>

テレワークのメリット(従業員)



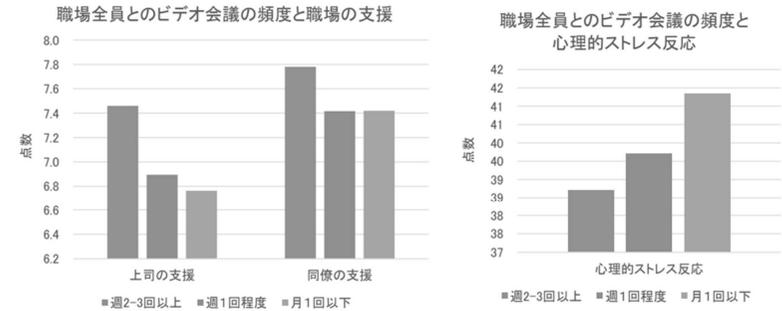
(出典)厚生労働省「平成26年度テレワークモデル実証事業」(従業員アンケート)

[https://www.tw-sodon.jp/dl\\_pdf/14.pdf](https://www.tw-sodon.jp/dl_pdf/14.pdf)  
 (出典)厚生労働省「平成26年度テレワークモデル実証事業」(従業員アンケート)

テレワーク職場でオンラインツールを利用した全員コミュニケーションの効果



オンラインツールを使って、テレワーク中の者も出勤中の者も含めて職場全員でのビデオ会議を開催すると、上司や同僚の支援が高まり、心理的ストレス(ゆううつや不安)が減る



川上憲人, 他. 第28回日本産業ストレス学会 (オンライン) 2020年12月4~5日

フルリモートでの新人教育活用例

- 1on1 meeting
- 配属時ガイドライン
- Chat
- オンライン日報
- e-learning
- ブラザーシスター制度

主治医としてできることは何か？

- 上司への具体的改善要求の方法
- 現状のアピールの仕方
- 転職を勧めたほうが良かったのか？

産業医としてできることは何か？

- 医療機関との連携
- 新人教育へのアドバイス
- リモートワークのセルフケア
- リモートでの問題のあぶり出し