

在宅・リモートワークによるストレス

上手にリフレッシュしましょう！！

在宅・リモートワークがもたらした変化に対応する



主なストレス要因

出社時に感じていた満員電車や人間関係などのストレスに変化があった一方で在宅・リモートワーク「ならではの」ストレスが増えています。ちょっとした工夫でそのストレスを緩和してみませんか？

運動不足や眼精疲労になりやすい

背伸びや屈伸などの軽いストレッチをしましょう。目に疲れを感じる時は蒸したタオルなどで温め、充血や痛みを感じる時は冷やしましょう。

コミュニケーション不足により孤独感を感じやすい

オンライン朝礼の実施や雑談用のグループチャットなどを活用し、業務連絡以外にも積極的にコミュニケーションをとりましょう。

家族や同居人がおり、仕事に集中しにくい

家族や同居人と仕事のスケジュールを共有し、協力を仰ぎましょう。オンラインミーティング時には画面背景を変えて、イヤホンを使用すれば、プライベート空間が映り込まず、おすすめです。集中したい時は、コワーキングスペースを利用したりすることも視野に入れてみてください。

仕事・休みとのオンオフの切り替えが難しい

出社時と同じ服に着替えたり、終業後はパソコンや社用携帯を片付けたりするなど、オンオフのスイッチを意識しましょう。休憩時間は、散歩やハーブティー、アロマなどでリフレッシュ！

残業の意識が希薄になってだらだらと仕事をしてしまう

1日のタイムスケジュールを決め、できるだけ仕事を残さないよう心がけましょう。終業後はパソコンを見ないなど、切り替えが大事です。

ストレスで悩んでいたら… 相談することも大切。お気軽にご相談ください。

こころとカラダの健康サポート24

メンタルヘルス カウンセリングサービス

相談しやすい職場・家庭などのこころの悩みに、心理カウンセラーが対応します

通話料・相談料無料

☎ **0120-201-099**



ご利用はこちらからも

サービス内容や利用方法をWeb上でかんたん確認
電話やWeb相談フォームへスムーズにアクセス可能
<https://consult.t-pec.co.jp/service/201099>

電話カウンセリング

9:00~22:00
年中無休
(1回あたり約20分が目安)

継続カウンセリング (対面、電話、オンライン)

※ 要予約。おひとり年間5回まで無料。
初回利用時に利用方法をいずれか1つ選択。利用途中での変更は原則不可。

予約方法



電話による受付

月~金 9:00~21:00、土 9:00~16:00 (日・祝日・12/31~1/3を除く)



Webによる受付

24時間・年中無休 (受付後、日程調整のお電話をさせていただきます)



プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください (委託先: ティーベック株式会社)

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方がご利用いただけます

ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください

個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーベック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック(株)は、面談を伴うサービスを適切に実施するため、ご利用者よりいただいた個人情報の取り扱いを面談担当者(本事業提携事業者)に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。(個人情報をお知らせしただけの場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。)●ティーベック(株)は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことと、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要があると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●ティーベック(株)は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただきます。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック(株) 個人情報相談窓口責任者(個人情報保護責任者代理)」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。



14700007(09)

東京土建国民健康保険組合

TP2207-0015L0002-1