

新型コロナ対応下での メンタルヘルス対策について

～ 組織のなすべき事・従業員のできる事 ～

株式会社ヒューマン・タッチ
代表取締役 公認心理師、臨床心理士
森川 隆司

新型コロナウイルスの「こころ」への影響

人事労務担当者向け：
組織として今なすべきメンタル対策

従業員向け：
個人のできるセルフケア

2

新型コロナの特徴(自然災害との違い)

- 災害の範囲 : 広い
- 衝撃の期間 : 長引く傾向
- 被害の可視性 : 見えづらい
- 就業環境の変化 : テレワーク、営業停止
- 生活への影響 : 大きい(収入面)
- 重要度 : コロナ後の

世界観を変える？

新型コロナウイルスの 「こころ」への影響

3

4



見えない敵への不安

→感染、見通し



目前の生活への不安

→お金、家族、環境変化

人事労務担当者向け

組織として今なすべき対策

5

組織としてなすべき対策

■見えない敵への不安に対して

- ・感染予防に関する具体的行動や正確な情報提供
- ・経営層の的確なメッセージの表出
 - 危機を乗り越える意思表示
 - 所属感やモチベーションの向上

7

6

組織としてなすべき対策

■見えない敵への不安に対して

- ・管理監督者へのケア
 - 物理的な出社の必要性
 - 責任感からの過負荷の可能性
 - 管理監督者から
従業員への支援力の向上

8

■ 目前の生活への不安に対して

・ 各種情報提供

- お金(休業補償)、教育、子育て
- 公的資源の活用

・ 相談窓口の開設、周知

- 具体的な不安に対する社内相談窓口

9

■ 目前の生活への不安に対して

・ 各種ツール

(Web電話、チャット)活用

- 所属感、モチベーションの向上

10

- ・ 解決できる問題と、難しい問題とに切り分け対応策を検討する
- ・ 経過と共に変化する支援ニーズをつかみ柔軟に対応する
- ・ 「より注意を必要とする人」(不安を拾いやすい人など)が存在する

11

従業員向け

個人でできるセルフケア

12

■ 日常生活で意識するセルフケア

- ・「有酸素運動」「眠り」
「規則正しい生活」

→日光を浴びることも大切

- ・呼吸法や自律訓練法

→吐く息に意識を向けて、イメージが大切

13

■ 日常生活で意識するセルフケア

- ・マインドフルネス

→「今、ここ」を意識して、「心地よさ」「小さな快」

- ・優しい目、穏やかな表情

→他者への優しさは、自分への優しさに

14

■ 意識や捉え方を変えてみる

- ・「不安の総量」は変わらない

- ・全体像を把握するよう努める

→10年に1度は出現する伝染病の一つ

- ・何とかなる感覚を持つ

→過去の人類の対応、克服してきた歴史

15

■ 意識や捉え方を変えてみる

- ・どのような出来事でも意味がある

→変化を楽しんでみる

- ・「不安」を作り出す「思考」

から離れ柔らかく考える

→「不安を高めてもコロナは収束しない」

→どうせ考え感じるなら「心地よさ」「小さな快」

16

それでも不調になった時には・・・

身近な人に「相談する」
「打ち明ける」「聴いてもらう」！

家族
友人

先輩
上司

産業医
相談窓口

17

ご視聴ありがとうございました

株式会社ヒューマン・タッチ

info2@human-touch.co.jp

047-407-4712

千葉県船橋市本町7-10-2

19

人事労務担当者様への個別無料相談・事例検討会

・人事労務担当者様向け「テレワーク時のメンタルヘルス対策」「コロナ不安に対するメンタルヘルス対策」弊社コンサルタントによるZoom利用の1対1形式の無料相談！

<https://jinjibu.jp/seminar/detl/70214/>

・【オンライン開催！！】
臨床心理士が教えるメンタル不調者対応検討会
第11回 2020/04/24(金) 15:00 ~ 17:00

<https://jinjibu.jp/seminar/detl/70005/>

・本動画関連の詳細情報は・・・

<http://www.human-touch.co.jp/news/>



18