

在宅ワーク情報 URL

日本心理学会

「新たにテレワーク（在宅勤務）をする人へ、心理学者からのアドバイス」

<https://www.google.com/search?client=safari&rls=en&q=%E6%97%A5%E6%9C%AC%E5%BF%83%E7%90%86%E5%AD%A6%E4%BC%9A%E3%80%80%E5%9C%A8%E5%AE%85&ie=UTF-8&oe=UTF-8>

普段テレワークをしていない人向けの情報です。下記について触れています。

- ・ 障害を小さくする（部屋、時間、場所の設定）
- ・ 目標と境界を設定する（在宅ワークのルーティーン決め）
- ・ コミュニケーションプラン（ハウレンソウの具体的な取り決め）
- ・ 社会的つながりを求める（孤立感の解消、雑談等の有用性）

V 研 Regilie

<https://resilielab.org/news/2020/03/20/416>

新型コロナウイルスのストレス～在宅勤務者の 41%が強いストレスを経験～在宅勤務のストレスの原因 5つに触れています。

- ・ 労働時間の不規則さからくる不眠、疲労
- ・ PC・スマホなどデバイスを頻繁に見るストレス
- ・ 同僚からの孤立：何気ない会話による情報交換の欠如
- ・ 仕事以外の邪魔が入る
- ・ 新型コロナウイルスに対する不安・恐怖

また、マインドフルネスの有用性について触れています。