



社会保険労務士法人 ルーチェ

info@sr-luce.jp 052-211-5185

052-211-5186 名古屋市中区丸の内2-14-4  
エグゼ丸の内 907

## 新型コロナ こころのケアを

### ◆コロナ禍でのストレス増加

新型コロナウイルスの感染拡大で、生活環境に大きな変化が生じています。買い物を含む外出や娯楽・スポーツ等の自粛、要請にともなう休業やテレワークなどです。感染症への不安だけではなく、生活や仕事への不安から強いストレスを感じている方も多いでしょう。しかし、収束がいつになるか、誰にもわかりません。不安やストレスにうまく折り合いをつけ、上手に付き合っていく必要があります。

### ◆ストレス対処 3つの「R」

ストレスの対処には、3つの「R」が有効とされています。

- ① **レスト (Rest)** : 休息、休養、睡眠……意識して休息を取りましょう。疲労や睡眠不足は判断力を低下させ、不安の増加につながります。
  - ② **レクリエーション (Recreation)** : 趣味娯楽や気晴らし……外出せずにできる娯楽を探してみましょう。人と話したい方は、ビデオ会議システムやSNSアプリを使用したオンライン飲み会もよいでしょう。
  - ③ **リラックス (Relax)** : ストレッチ、音楽などのリラクゼーション……テレワークで通勤がなくなり、運動不足になったという声があります。ストレッチで体をほぐしたり、ゆっくり入浴したり、自分がどんな環境でリラックスできるのか考えてみましょう。
- 活動に制限がある中でも、これら3つの「R」を組み合わせ、ストレスに対処していきましょう。

### ◆こころの相談窓口

厚生労働省では、働く人々のこころの相談窓口として、以下のサービスを案内しています。自分ひとりでは抱えきれないという場合には、専門家に相談してみましょう。詳細は、各サービス提供元の情報をご確認ください。

- ・新型コロナウイルス感染症関連SNS心の相談 (URL: <https://lifelinksns.net/>)  
…新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩みについて、チャット形式で相談できます。
- ・新型コロナこころの健康相談電話 (番号: 050-3628-5672)  
…新型コロナウイルスによる不安な気持ちの対処法など、日常を落ち着いて過ごすための方法について、電話で相談できます。
- ・こころの耳 相談窓口案内 (URL: <https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/>)  
…「働く人の「こころの耳メール相談」」をはじめ、さまざまな相談機関・相談窓口をご紹介します。

---

## テレワークの実施状況は？～厚生労働省・LINE株式会社の調査より

### ◆新型コロナウイルスの影響で急速に広まったテレワーク

新型コロナウイルス感染リスク防止の観点から急速に広まったテレワーク。騒動の中で急遽対応に迫られた職場も多いことでしょう。業態やこれまでの対応状況によっては実施が難しいところもありますし、その実施内容は職場によって大きく異なると思いますが、全国的な実施率はどのようになっているのでしょうか。

### ◆テレワーク実施率は27%

厚生労働省は、LINE株式会社と協力して、LINE株式会社の公式アカウントにおいて、サービス登録者に対して「新型コロナ対策のための全国調査」を3回にわたり実施し、その分析結果を発表しています（第1回：3月31日－4月1日、第2回：4月5日－6日、第3回：4月12日－13日実施）。

調査によると、オフィスワーク中心（事務・企画・開発など）の人におけるテレワークの実施率は、第3回調査時点で、全国平均で27%でした。緊急事態宣言前と比べて増加しているものの、政府目標の「オフィス出勤者の最低7割削減」には、この時点ではまだまだ届いていない状況です。

緊急事態宣言が最初に発令された7都府県だけで見ても、最も進んでいる東京都で52%、最も遅れている福岡県で20%と差があります。また、全国的には1割にも届いていない地域が多いようです。

### ◆テレワークはコロナ対策に限るものではない

本調査は4月中旬までの状況を示したものですので、その後、また状況は変わっていることが予想されます。実際に、これまでは「テレワークなんて無理だ・関係ない」と考えていた企業においても、この騒動の中で、どうにかテレワークを実施できないか、テレワーク下でも滞りなく業務を行えないかと試行錯誤しているところが多いのではないのでしょうか。

テレワークはコロナ対策だけに限るものではありません。育児・介護、様々な災害対応の面からも必要になってくるものです。テレワークの実施状況が今後の企業経営にも大きく影響してくることにもなりかねませんので、これを機に自社でも真剣に検討していきたいところです。

【厚生労働省「第1－3回「新型コロナ対策のための全国調査」からわかったことをお知らせします。」】

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_11109.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_11109.html)

---

## 6月から職場におけるハラスメント防止対策が強化されます

### ◆パワーハラスメント

労働施策総合推進法の改正により、6月1日から、職場におけるパワーハラスメント防止のために、雇用管理上必要な措置を講じることが事業主の義務となります。なお、中小事業主は、令和4年4月1日から義務化されます（それまでは努力義務です）。

#### (1) 事業主および労働者の責務

・事業主の責務……①職場におけるパワーハラスメントを行ってはならないこと等これに起因する問題に対する労働者の関心と理解を深めること、②その雇用する労働者が他の労働者に対する言動に必要な注意を払うよう研修を実施する等、必要な配慮を行うこと

・労働者の責務……①ハラスメント問題に関する関心と理解を深め、他の労働者に対する言動に注意を払うこと、②事業主の講ずる雇用管理上の措置に協力すること

#### (2) パワーハラスメントの防止のために事業主が講ずべき措置

- ① 職場におけるパワハラの内容・パワハラを行ってはならない旨の方針を明確化し、労働者に周知・啓発すること
- ② 行為者について、厳正に対処する旨の方針・対処の内容を就業規則等の文書に規定し、労働者に周知・啓発すること
- ③ 相談窓口をあらかじめ定め、労働者に周知すること
- ④ 相談窓口担当者が、相談内容や状況に応じ、適切に対応できるようにすること
- ⑤ 事実関係を迅速かつ正確に確認すること
- ⑥ 速やかに被害者に対する配慮のための措置を適正に行うこと
- ⑦ 事実関係の確認後、行為者に対する措置を適正に行うこと
- ⑧ 再発防止に向けた措置を講ずること
- ⑨ 相談者・行為者等のプライバシーを保護するために必要な措置を講じ、その旨労働者に周知すること
- ⑩ 相談したこと等を理由として、解雇その他不利益取扱いをされない旨を定め、労働者に周知・啓発すること

#### (3) 事業主に相談等をした労働者に対する不利益取扱いの禁止

事業主は、労働者が職場におけるパワーハラスメントについての相談を行ったことや雇用管理上の措置に協力して事実を述べたことを理由とする解雇その他不利益な取扱いをすることが、法律上禁止されます。

### ◆セクシュアルハラスメント、妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメント

これらについては、男女雇用機会均等法、育児・介護休業法により、雇用管理上の措置を講じることが既に義務付けられていますが、6月1日から以下のとおり、事業所の規模を問わず防止対策が強化されます（①・②の内容はパワーハラスメントと同様です）。

- ① 事業主および労働者の責務
- ② 事業主に相談等をした労働者に対する不利益取扱いの禁止
- ③ 自社の労働者が他社の労働者にセクシュアルハラスメントを行った場合の協力対応

自社の労働者が他社の労働者にセクハラを行い、他社が実施する雇用管理上の措置事実確認等への協力を求められた場合、これに応じるよう努めることとされました。

## 多発シーズン到来！

### 今年は特に「熱中症」への注意が必要です！

#### ◆新型コロナウイルス対策と熱中症

消防庁によると、昨年の5月から9月に熱中症で病院に搬送された人の数は、全国で71,317人。熱中症の多発シーズンが到来しました。備えはできていますか？

特に今年は、全国的に気温が高くなることが見込まれる中、新型コロナウイルス対策に関連して、注意が必要です。具体的には、①マスクを着けていると体内に熱がこもりやすく、またのどの渇きも感じにくくなるため、知らないうちに脱水が進む、②外出自粛で暑熱馴化（体の機能が暑さに慣れて、汗をかいて体温を下げるなどの対処ができること）ができていない、といったことにより熱中症リスクが高まっているとされています。

#### ◆在宅勤務時の注意点

東京都内の企業のテレワーク導入率が62.7%となるなど、在宅で勤務する人も増えています。社屋や屋外での熱中症対策に取り組む企業は多いですが、実は熱中症の発症場所で一番多いのは「住宅」のため（2019年は熱中症搬送者の38.6%）、注意を要します。

医療や福祉の専門家で作る「教えて！『かくれ脱水』委員会」では、コロナ対策も踏まえて、熱中症予防のため、次の対策をとることを提言しています。

- ① 適切な水分補給と、必要に応じて水分や塩分の補給ができる準備をする。マスクをしているとのどの渇きに気づきにくくなるため、例年以上に、意識して水分補給をすることが大切。
- ② 人混みを避けた散歩や室内での軽い運動で、涼しいうちに汗をかく練習をし、暑さに体を慣れさせ、体温調整が機能するようにしておく。
- ③ 暑さ指数（WBGT）をチェックし、その日の行動方針にする。

在宅勤務者に対してこのような情報を提供し、対策を意識づけていくことが必要です。

#### ◆熱中症対策は新型コロナウイルス対策にもつながる

同委員会では、新型コロナウイルスへの対応でキャパシティを超えつつある医療機関に例年どおりの数の熱中症患者が搬送されたら、医療が機能しなくなるリスクがあると指摘しています。新型コロナウイルス対策の一環としても、今年は特に熱中症対策の徹底を心がけましょう。

#### MonthlyLetter・ルーチェ 編集後記

とうとう6月へ突入してしまいましたね。。。

そろそろ、自宅で毎日3食のご飯を作るのもおなか一杯になってきました(笑)

さて、6月といえば、<住民税額>が新しい金額になり、

1年に一度の労働保険料の計算をする<年度更新>の届出の時期であり、

1年に一度の今のお給与の金額が控除されている社会保険料額に見合っているかな？と

確認する<算定基礎届>の届出の時期です。

それぞれ、ご不明な点等ございましたらお問い合わせくださいませ！

伊藤記