

2020年8月5日発行（毎月1回発行）

確かな経営情報、企業が発展するために

# 新・人事マネジメント戦略

2020年8月号 Vol.2008



**テレワークでの注意点！**  
～テレワークうつを 방지業務効率化を進める①～

## 業務案内

### 【コンサルティング業務】

- ・就業規則、給与規程等の作成、運用サポート
- ・人事、給与、退職金制度の構築
- ・募集、採用、教育、評価システムの設計
- ・個別労使紛争（労使間トラブル）の解決支援
- ・労働基準監督署による是正勧告対応

### 【アウトソーシング業務】

- ・社会保険に関する事務手続きおよび提出代行
- ・労働保険に関する事務手続きおよび提出代行
- ・給与計算業務
- ・各種助成金、奨励金申請
- ・経営者、一人親方の労災保険加入

## 新・人事マネジメント戦略



テレワークでの注意点！  
～テレワークうつを防ぎ業務効率化を進める①～

田中社会保険労務士事務所 代表  
特定社会保険労務士 田中 洋

新型コロナウイルスの感染症対策として、テレワークを導入した・する企業が増えています。そんな中、NHKが「テレワークうつ」の特集を組みました。このほか、コロナ離婚、コロナDV等といったワードも生まれ、テレワークでのストレス軽減は、新型コロナウイルスの終息がまだ見えない今後の重要課題のひとつと言えます。

今月号では、テレワークうつの正体や、いかにテレワークうつを防ぎ、業務効率をあげられるテレワークとしていくのかを特集します。



### テレワークうつの正体…??

テレワークでの最大のメリットは「通勤をしなくても良い」ということになります。通勤しないことで、通勤時間の削減ができ、満員電車等での精神的・身体的負担（通勤による感染リスクも軽減）が軽減できます。もしWeb会議等もない日であれば、極端な話し、着替えすらしなくても仕事ができちゃいます。テレワークを導入したことで、これらの時間の制約や負担軽減により、いつもより快適に過ごし仕事をしていた人もいる一方、うつになってしまう人も多く、「テレワークうつ」について特集が組まれたりしています。本来なら会社にも労働者にとってもメリットがあるはずのテレワークですが、この「テレワークうつ」の正体は一体何なのでしょう？

- ・ 自宅で仕事をすることによる疲れ
- ・ 孤独感
- ・ 仕事と仕事以外の切り分けが難しい
- ・ 長時間労働
- ・ 運動不足
- ・ 不規則な生活



これらが主な原因と考えられています。ひとつひとつは大したことはなくても、要因が複数重なると、うつ状態になりやすく、これがテレワークの課題のひとつと言えます。

では、テレワークうつを防ぎ、業務効率があがるテレワークとするために、どんなことに注意すれば良いのでしょうか？

労務問題 その決断の前にご相談ください [www.sr-tanakaoffice.co](http://www.sr-tanakaoffice.co)

## テレワークでの作業環境を整える…！

自粛要請でテレワークが突如始まったときは、緊急事態にありがちな一種の高揚感があり、初めてのテレワークになんとか対応しようと頑張っていた緊張感が知らず知らずのうちに疲れとして溜まってしまう…。実は自宅はもともと「くつろぐため」の工夫がされており、照明一つとってもオフィスとは違うのです。くつろぐための照明では、仕事をするための明るさが足りず、仕事を続けていくと疲労の原因ともなります。

厚生労働省が示しているガイドラインによると、

- 部屋 設備の占める容積を除き、10 m<sup>3</sup>以上の空間。
- 照明 机上は照度 300 ルクス以上とする。
- 窓 窓などの換気設備を設ける、ディスプレイに太陽光が入射する場合は窓にブラインドやカーテンを設ける。
- 椅子 安定していて、簡単に移動できる。座面の高さや傾きを調整できる等
- 室温・湿度 気流は 0.5m/s 以下で直接、継続してあたらず、室温 17℃～28℃。相対湿度 40%～70%となるよう努める。
- P C ディスプレイは照度 500 ルクス以下で、輝度やコントラストが調整できる。キーボードとディスプレイは分離して位置を調整できる。操作しやすいマウスを使う。
- 机 必要なものが配置できる広さがある。作業中に脚が窮屈でない空間がある。体型にあった高さである、または高さの調整ができる。

これらは、全て整えることが必須ではなく、テレワークを行う労働者に労働安全衛生の基準と同等の作業環境になるよう助言を行って下さい、というものです。

近い環境とするための備品の購入補助や、自宅から近いサテライトオフィスの提供など、できる支援からでも手を付けられると労働者のモチベーションアップに繋がります。



## オンラインミーティング、オンラインランチタイム…??

普段オフィスでは仕事に集中していても、電話がかかってきたり、上司や同僚等に報連相を行ったり、ちょっとした雑談があったりします。あまり意識していないことですが、これがコミュニケーションとなったり、リフレッシュとなったりしていたのです。

ところが、テレワークとなった途端、連絡は専らメール、黙々と作業し、気が付けば一日誰とも話しをしていない…ということも。家族がいれば誰とも話しをしないことはなくなりますが、仕事上でのコミュニケーションは確実に減ります。聞きたいこと、知りたいことをすぐに確認できないもどかしさもあります。特に今までチームとして動いていたような場合、急にひとり放り出されたように思い、「孤独感」を募らせてしまうことがあります。

孤独感は、テレワーク中の大きな課題としてあげられています。これを解消するためには、業務ではないオンラインミーティングや、オンラインランチタイムが注目されています。小さい子供がいる家庭など、逆にオンラインランチタイム自体がストレスとなってしまうこともありますので、全員参加ではなくとも、個々が自由に参加でき、他者と繋がりがあると実感できる場があると、孤独感は軽減されるようです。

また、完全テレワークではなく、週1や月3回など、オフィスに出勤し、仕事の進捗等について確認する日を設けている企業もあります。

まだ仕事に慣れていない新入社員、上司の指示で仕事をする人が多い社員等は特にフォローが必要です。

### 規則正しい生活が業務効率をあげる…！

通勤がないテレワークではどうしても運動不足になりがちです。運動習慣のない人でも、通勤での階段の上り下り、オフィスまでの徒歩、ランチでの外出、取引先への訪問…と運動していないように思っても案外動いています。これがテレワークとなると自宅から一歩も出ない（新型コロナウイルス感染防止にはとても重要ですが）こともあります。またフレックスであればいつでも仕事ができる気楽さや、勤務時間がオフィスと同じであっても、始業ギリギリまで寝ていられる等の解放感から、不規則な生活や食生活に陥り、結果昼夜逆転となってしまうたり、誰も注意する人がいないため昼間から酒を飲み、アルコール依存症になってしまうこともあるのです。

こうなるとせっかくのテレワークは意味がありません。

対応としては、やはり規則正しい生活と休憩の上手な使い方が有効です。

テレワークでも始業・休憩時間・終業時間を決めてしまうというやり方です。もともとオフィスと同じ始業等の時間の場合は、自分の起床時間や食事の時間、寝る時間などを決めると良いでしょう。もちろん自分でしっかり仕事の調整ができる人に強制することはありません。

運動不足解消に、1時間に1回は動くことを意識する、簡単な筋トレやストレッチを行う、朝や終業後など人の少ない時間に散歩に行くことなどが推奨されています。

また、食事のバランスも大切です。面倒だからと毎日カップラーメンでは体はもちません。主食以外に野菜やたんぱく質をしっかりと摂ることが体の抵抗力を高め、新型コロナウイルスの感染予防にも繋がります。



せっかくのテレワークです。自宅にいるメリットを活かし、好きな音楽を流しながら、気に入ったアロマを焚きながら、合間時間で家事をしながら、疲れたらストレッチや短時間の昼寝も良いでしょう。リラックスすることで仕事の効率アップも図れます。

労働者の私生活まで管理しなさい、ということではなく、困っている労働者がいた場合に様々な対応方法や環境整備について会社がアドバイスしてくれること自体が、労働者の安心にも繋がります。重要なことなのです。来月も引き続きテレワークでの注意点を特集していきます。

## 田中社会保険労務士事務所相談室

### 失業給付を受けられる人が増える…！？

8月から離職票の記載方法が変わり、勤務日数が少ない人でも失業給付を受けられるようになると聞きました。何が変更となり、どのように記載すれば良いのか、手続きについて詳しく教えてください。



## Answer

### ●8月1日以降に離職の人が対象です！

雇用保険の失業給付の受給には、『離職した日以前の2年間に「被保険者期間」が通算して12か月以上ある』ことが必要となります（解雇等の場合は、離職日以前の1年間に、被保険者期間が通算して6か月以上となります）。

これが今回の改正により、以下のように変更となります。

離職日から1か月ごとに区切っていた期間に、賃金支払の基礎となる日数が11日以上ある月、または賃金支払の基礎となった労働時間数が80時間以上ある月を1か月として計算

パートアルバイト等の場合、雇用保険加入していても1か月の日数が11日に満たないことにより、被保険者期間に算入されない期間が出てしまい、結果、失業給付が受給できない場合があったため、日数だけでなく労働時間による基準も補完的に設定するように改正となりました。

### ●離職票への記載方法

8月1日以降の退職者で、「⑨欄（被保険者期間算定対象期間における賃金支払基礎日数）」と「⑪欄（賃金支払対象期間）の基礎日数」に記載する日数が10日以下となる場合でも労働時間が80時間以上あれば1か月として記載することになりますので、その期間における賃金支払の基礎となった労働時間数を「⑬欄（備考）」に記載します。

賃金支払基礎日数が10日以下の場合

備考欄に時間数を記載

～ その他ご不明な点があれば、お気軽にお問合せください～

相談室では、皆様からのご質問・取り上げて欲しい記事のリクエストを募集しています。

# I NFORMATION



## 2020年8月の人事・総務カレンダー

### ■8月11日(火)

7月分の源泉所得税・復興特別所得税・住民税特別徴収税額の納付期限となります。

### ■8月の給与計算にご注意ください!

4月昇給による月額変更届により、7月から新たに改定された社会保険料を翌月控除する場合は、8月給与から控除することになります。

### ■高年齢雇用被保険者の雇用保険料控除もれにご注意ください!

今年の4月より、65歳以上の雇用保険被保険者の雇用保険料免除がなくなり、すべての雇用保険被保険者の雇用保険料がかかります。今まで免除対象者だった被保険者の控除もれにご注意ください。

### ■熱中症対策!

こまめな水分補給と休息を入れ、熱中症には充分注意しましょう。  
マスクをしていると熱中症の危険が高まります。屋外で人と十分な距離が確保できる場合には、マスクを一時的にはずして休憩することも大切です。



## Current Topics

### ★新型コロナウイルス感染症の労災認定数等公表 | 厚生労働省

厚生労働省は、新型コロナウイルス感染症にかかわる労災請求件数及び支給決定件数を公表。7月22日時点で請求775件、支給決定は227件。支給決定のうち、196件は医療従事者等となっています。医療従事者以外でも、運輸・郵便業で5件、宿泊業・飲食サービス業で4件、海外出張者で5件の支給決定がされています。

### ★家賃支援給付金申請受付開始 | 経済産業省

経済産業省は7月14日より、家賃給付支援金の受付を開始。

支給対象は、①資本金10億円未満の企業や個人事業主 ②5月～12月の売上高が1ヶ月で前年同月比マイナス50%以上、または連続する3ヶ月の合計で前年同期比マイナス30%以上 ③自らの事業のために専有する土地・建物の賃料を支払っている事業者となります(3つ全てを満たすことが必要です)。給付額は、法人に最大600万円、個人事業主に最大300万円が一括支給されます。申請期間は7月14日から来年の1月15日までです。申請は電子申請となります。

家賃支援給付金コールセンター 0120-653-930

### ■編集後記

新型コロナウイルスの新規感染者の拡大が止まりません。連日〇〇人との報道に、もはや驚きもなく感覚がマヒしてきたという人もいるかもしれません。しかしこれだけ新規感染者が増えているということは、感染リスクは確実に上がっています。感染してしまった場合、風邪などのように自分だけ静養し、回復すれば元通り、という訳にはいきません。家族や職場、感染したと思われる時期に会っていた人全員に影響が及びます。マスクやアルコール消毒グッズも少しずつ店頭に並び始めました。「自分がかからない」「少しくらい大丈夫」ではなく、今一度、感染防止に気を引き締めていくことが大切です。

田中社会保険事務所だより Vol. 2008

「新・人事マネジメント戦略」

発行日 2020年8月5日

発行人 特定社会保険労務士 田中 洋



田中社会保険労務士事務所  
労働保険事務組合

愛知中央SR経営労務センター

〒465-0087

名古屋市名東区名東本通2-32

星ヶ丘イーストビル2階A号室

TEL052-753-8800 FAX052-753-8818

<http://www.sr-tanakaoffice.com>

Mail: [tsr@waltz.ocn.ne.jp](mailto:tsr@waltz.ocn.ne.jp)